Wi Li

Jewel Heart  Nieuwsbrief

Jaargang 10 nummer 1 Maart 2000

Het komende voorjaarsbezoek van Gelek Rinpoche staat in het teken van de rol van de leraar in de beoefening. Binnen de Gelugpa-traditie waarin ook Jewel Heart staat is Lama Je Tsongkhapa de centrale leraar. Onvermijdelijk komt het thema 'guru-devotion' aan de orde, een onderwerp met veel aspecten wat met fijnzinnigheid benaderd dient te worden. En voor nuance heb je niet alleen een zekere openheid nodig maar vooral ook kennis van zaken. Daarom is deze Nieuwsbrief grotendeels een themanummer. U kunt achtereenvolgens lezen over, een eerder lesfragment van Gelek Rinpoche over 'guru-devotion', de geschiedenis en betekenis van Tsongkhapa, een persoonlijke ervaring met de 'Lama Chöpa' van Len Kosse en een artikel over Tsongkhapa als symbool van het tantrisch Veld van Verdienste. Alvast veel plezier met deze 'appetizer'.

DE NOODZAAK VAN EEN GOEROE-DEVOTIE-BEOEFENING

Tijdens de komende voorjaarsretraite zal Gelek Rinpoche ingaan op de figuur Tsong Khapa. Een van de onvermijdelijke kernpunten zal 'guru-devotion' zijn. Het is een thema wat makkelijk de Westerse gemoederen raakt, hoewel het voor veel Aziatische beoefenaars een vanzelfsprekendheid is. Gelek Rinpoche heeft er eerder over gesproken. Een korte prelude.



"In de Verenigde Staten is de Lama Chöpa een zeer omstreden beoefening. Dat is steeds zo geweest, dat is op dit moment zo en dat zal ook zo blijven. Daarom wil ik er kort iets over zeggen.
Kunnen we Verlichting bereiken zonder een goeroe-devotie-beoefening zoals de Lama Chopa? Voorzover ik weet: nee! En dat zeg ik niet zomaar, daar zijn goede redenen voor. Ook de traditie geeft hier informatie over.
Toen Atisha in Tibet was, vroeg een aantal van zijn leerlingen hem eens: 'Jullie Indiërs zijn allemaal zo ver ontwikkeld en wij hier in Tibet ontwikkelen ons nauwelijks, hoe komt dat toch?'. Atisha antwoordde: 'In India hebben we enorme waardering voor de spirituele meester; jullie Tibetanen beschouwen de spirituele meester als nog minder dan een gewoon mens. Hoe verwacht je dan enige spirituele ontwikkeling? Dat kun je wel vergeten.'
Er zijn talloze redenen waarom je je niet kunt ontwikkelen zonder spirituele meester. In de tantra's wordt traditioneel het volgende voorbeeld gegeven: 'Hoe kun je de overkant bereiken in een boot zonder stuurman?'. Dat zal karma zonder dharma zijn. Zonder stuurman of roeispanen kun je alleen maar hopen dat een gunstige wind je naar de overkant blaast; of je moet met je handen proberen te peddelen en maar zien hoever je komt. Dat is nogal beperkt. Ik geloof dat spirituele meesters, en de overleveringslijn die altijd achter hen staat, de functie hebben je naar de overkant te brengen. Daarom gaat het moeilijk zonder hen.
Verlichting werkt niet zoals wetenschap. In een wetenschappelijk experiment kun je verschillende chemicaliën bij elkaar doen, ermee experimenteren en zo tot iets komen dat juist is. Dat werkt, maar alleen voor uiterlijke zaken. Bij de innerlijke ontwikkeling, de ontwikkeling van de geest, kun je volgens mij niet op die manier experimenteren. Als dat zo was, waarom zouden we het dan niet doen? In feite proberen we al heel lang van alles. Iedereen zoekt geluk en veel spirituele wegen beweren dat op hun specifieke manier geluk te vinden is. Dus waarom zouden we dit niet uitproberen? Omdat je de geest van mensen niet vol kunt stoppen met chemicaliën en dan maar zien wat er gebeurt. Dat werkt niet zo best. Het kan je wel naar een bepaald niveau brengen, maar het biedt geen uiteindelijke oplossing.
Je moet 'van binnen' aan het werk. Het bereiken van Verlichting hangt af van de inspanning van het individu: de beoefening van het pad, dat is het belangrijkste, en het verzamelen van absolute en relatieve verdiensten.

de beoefening van het pad, dat is het belangrijkste, en het verzamelen van absolute en relatieve verdiensten. Daarnaast heb je de zegeningen van de overleveringslijn nodig, de steun van de verlichte wezens, de ononderbroken voortzetting van de Boeddha tot aan jezelf. Dat is je steun in de rug.
De combinatie van die twee dingen, inspanning van het individu en steun van de overleveringslijn, kan je tot de Verlichting brengen. Want hoe hard je ook werkt, ook al lees je allerlei boeken en doe je allerlei oefeningen, aléén zul je niet ver komen. Zo'n new-age boeddha is er niet en zal er ook niet komen. Met hard werken kun je verstorende emoties en negativiteiten overwinnen, maar niet de Verlichting bereiken. Traditioneel geven de meesters hierbij het volgende voorbeeld: 'Hoe hard je zand ook perst, je zult er geen boter uithalen.'.
Een goeroe-devotie-beoefening is dus absoluut noodzakelijk. Daarom wordt het in de Lamrim 'de wortel van alle ontwikkeling' genoemd en in Vajrayana 'de bron van alle siddhi's.'"

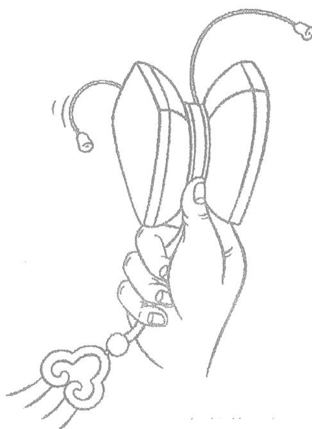
Gelek Rinpoche, USA winterretaite 1994
(Ned. vertaling: Marion Wierda.

Lama Chöpa,
niet zomaar een sprookje

De eerste keer dat ik kennismaakte met de viering van de Lama Chöpa, was op het Maitreya Instituut, toen nog in Zaltbommel. Van de inhoud (Tibetaans gezongen verzen) en de betekenis van al die rituelen snapte ik niets. Wat ik voelde was een ongelooflijke vreugdevolle sfeer. Iedereen zong enthousiast mee, rammelde met de bel en zwaaide met een klein soort trommeltje (de damaru). De monniken, die vooraan zaten, sloegen ook nog op grotere bekkens of bliezen op een soort lange waldhoorns. Ook het horen van de lage, sonore stemmen van de Tibetanen was een belevenis op zich. Kortom, het was prachtig om mee te maken. Toen mij ook nog gevraagd werd mee te helpen met het ronddelen van al het lekkers dat lag opgestapeld, wilde ik dat graag doen. Even later werd mij weer een schaal voorgehouden, waarin ik een deel van dat lekkers weer moest terugleggen. Ik wist niet waarom, maar mijn buurman fluisterde: "Dat is voor de Preta's." Wist ik veel wat 'Preta's' waren!



Toen Rinpoche regelmatig naar Jewel Heart kwam, probeerden we met veel moeite ons in de betekenis van het ritueel te verdiepen. Heel gelukkig waren we met het transcript van Rinpoche's commentaar op de Lama Chöpa: 'Guru Devotion. How to Integrate the primordial Mind". We deden verwoede pogingen de juiste melodieën te pakken te krijgen, de juiste volgorde van de verzen aan te houden, te weten te komen wanneer er wèl gebeld werd en wanneer niet, wanneer de damaru gehanteerd moest worden, enz. En iedere keer als Rinpoche kwam, werd er iets niet goed bevonden en zochten we verder. Al dat oefenen en herhalen, fouten maken, vals zingen, het doorwerken van het transcript enz. heeft er wel toe bijdgedragen dat we geleidelijkaan begonnen te begrijpen wat we aan het doen waren. Ik denk dat het beoefenen van goeroedevotie door middel van de verschillende rituelen en sadhana's, zoals de Lama Chöpa, heel gemakkelijk is op een vrij oppervlakkig niveau:. Je visualiseert en reciteert de tekst, zwaait met de bel en damaru en doet wat er nog meer gedaan moet worden. Het is echter veel moeilijker *op een dieper niveau* te begrijpen wat de echte bedoeling is, wat we vooral op het psychologische niveau proberen te ontwikkelen.
Het is namelijk een van de moeilijkste aspecten van de leer van de Boeddha: de groeiende relatie met de spirituele leraar. In het begin lijkt het alsof de juiste visualisaties, uit de grond van ons hart, alles is wat we nodig hebben. Dan zullen we lang en gezond leven, als in een sprookje. We zullen inspiratie ontvangen, alsof magie ervoor zal zorgen dat we alle realisaties die we verlangen, verkrijgen. Zo werkt het natuurlijk niet! Dus moeten we verder gaan dan het oppervlakkige niveau, willen we de relatie met de leraar en de natuur van onze eigen geest leren kennen. Z.H. De Dalai Lama zegt: "Goeroeyoga is een diepzinnige, alhoewel geen mystieke, hulp voor het zien van zowel de conventionele als de uiteindelijke aard van onze geest, ons bewustzijn."
Tot zolang geniet ik nog steeds van onze verwoede pogingen de betekenis van de Lama Chöpa puja onder de knie te krijgen, geniet ik nog steeds van de sfeer van blijheid en onderlinge saamhorigheid van de Jewel Heart Sangha en neem ik het chaotische gerammel met de bellen en andere instrumenten, het zingen in steeds weer andere toonsoorten, met een vrolijk hart voor lief.



Len Kosse.



LAMA TSONG KHAPA

Tsongkhapa: de 'root-guru' van de Gelugpa-traditie

Bij Jewel Heart kom je hem voortdurend tegen, Lama Tsongkhapa: zijn afbeelding hangt boven het altaar, zijn teksten vormen de ruggengraat van Gelek Rinpoche's onderricht, en hij is de spil van beoefeningen zoals de Ganden Lha Gyma en de Lama Chöpa. Nieuwkomers vragen zich misschien af waarom hij zo eerbiedwaardig is? Maar ook wie langer meeloopt blijft worstelen met de vraag wat deze grootmeester uit een andere tijd en cultuur te maken met mij als beoefenaar hier en nu? Zijn geschiedenis en betekenis worden hieronder in het kort geschetst.

Het verhaal van Lama Tsongkhapa begint in de tijd van de historische Boeddha. Op een dag kwam een jongetje naar Boeddha Shakyamuni toe en bood hem een conch-schelp aan, traditioneel het symbool voor het uitdragen van de Dharma. De Boeddha nam het geschenk in ontvangst en deed in antwoord daarop de volgende voorspelling: 'Eens zal dit jongetje worden wedergeboren in het Land van de Sneeuw, zijn naam zal Losang Dragpa zijn, hij zal een groot boeddhabeeld in ere herstellen en een belangrijk klooster stichten, en hij zal een zeer belangrijke rol spelen bij het verspreiden van de Dharma!'. En zo gebeurde het ook.

Geboorte

In het jaar 1357 werd in de Tsongkha vallei (=het 'Uiendal') in Amdo, Noordoost Tibet, een jongetje geboren, de vierde van zes zonen van arme ouders. Zijn komst werd omgeven door wondertekenen. Voorafgaand aan zijn geboorte hadden zijn ouders dromen over Manjushri, Avalokiteshvara en Vajrapani, de manifestaties van respectievelijk wijsheid, groot liefde-mededogen en kracht. Bij zijn geboorte verschenen regenbogen en weerklonken donder en bliksem bij heldere hemel, zoals wel vaker gebeurt wanneer een grote leraar terugkeert. Ook kwam een boodschapper geschenken aanbieden namens Lama Dondrub Rinchen, destijds een beroemde Kadampameester. Deze lama had in een visioen gezien dat het pasgeboren jongetje een bijzondere rol zou vervullen voor de Dharma. En uit de nageboorte, die zoals gebruikelijk naast het huis werd begraven, groeide een boom met mantra's in de bladeren en de bast. Men zegt dat je die boom nog steeds kunt zien wanneer je zijn geboorteplaats bezoekt...

Jeugd

Op de leeftijd van 3 jaar nam de kleine Tsongkhapa formeel toevlucht en legde hij de lekengeloften af bij de 4e Karmapa, Rolpe Dorje, toen deze de streek bezocht. Kort daarop kwam de beroemde Lama Dondrub Rinchen persoonlijk geschenken aanbieden en hij vroeg de ouders of zij hun zoon wilden afstaan om bij hem in het klooster te worden opgeleid. De ouders deden dit van harte, want een kind afstaan aan het klooster werd beschouwd als een grote eer en een verzekering voor een goed toekomstig leven.

En dus vertrok het jongetje uit Tsongkha naar het klooster en groeide daar op onder de hoede van zijn eerste meester Lama Dondrub Rinchen, die voor de kleine jongen vader en moeder tegelijk was. Hij leerde er lezen en schrijven, teksten onthouden en reciteren, en ontving er zijn eerste lamrim lessen en tantrische inwijdingen. Toen hij zeven jaar was legde hij de novicegeloften af en hij kreeg de monniksnaam Losang Dragpa (= Sumati Kirti in het sanskriet), hetgeen Beroemde Zuivere Geest betekent.

Reizen en leren

In het jaar 1373 stuurde zijn meester Lama Dondrub Rinchen hem, 16 jaar oud, naar centraal en zuid Tibet voor verdere studie en scholing. Daar waren de grote kloosters en leraren van de scholen die Tibet op dat moment kende: Nyingma, Sakya, Kagyu en Kadam.

Tsongkhapa's temperament kwam nu duidelijk naar voren. Hij nam geen genoegen met een globaal of gedeeltelijk begrip van welk Dharmaonderwerp dan ook. Vanuit het klooster waarin hij was opgegroeid had hij bovendien de Kadampabenadering meegekregen: *alle* leringen van de Boeddha zijn persoonlijke, praktische instructies die tot de Verlichting leiden. Hij beperkte zich dan ook niet tot een bepaalde traditie, klooster of leraar. Integendeel, hij bezocht veel kloosters, ontving onderricht van veel meesters, bestudeerde veel filosofieën en debatteerde met veel monniken. Door meditatie verinnerlijkte hij zijn conclusies. Dit was de methode van leren-denken-mediteren in de praktijk.

Soetra en tantra

Lama Tsongkhapa was nog maar in de twintig toen hij al beroemd werd als buitengewoon beoefenaar en briljant leraar. Hij beheerste de methoden van contemplatie en debat en had zich het hele spectrum van de Dharma eigengemaakt. Ondanks zijn reputatie kwam hij echter tot de conclusie dat zijn inzicht in de leegte, het kernpunt van de boeddhistische filosofie en de sleutel tot het opheffen van lijden, onvoldoende was. Daarom besloot hij zich intensief te wijden aan de beoefening van tantra. Dit leidde tot een conflict met zijn toenmalige meester, de Sakya-Lama Rendawa, die zijn enthousiasme voor tantra afwees.

In Tibet bestond destijds een grote tegenstelling tussen soetra en tantra. Tantra zou alleen voor

In Tibet bestond destijds een grote tegenstelling tussen soetra en tantra. Tantra zou alleen voor excentrieke yogi's zijn, soetra was de weg voor gedisciplineerde monniken en nonnen. Men kon niet beide methoden tegelijk beoefenen, was de heersende opvatting. Lama Tsongkhapa stoorde zich niet aan deze schijnbare tegenstelling en wijdde zich als monnik toch aan tantra. Men zegt wel dat mahasiddhi's, grote yogi's, altijd een verrassende verschijning kiezen. Bij Lama Tsongkhapa was het verrassende dat hij als een gewone monnik verscheen



Retraite en realisatie

Op de leeftijd van 32 jaar ontmoette Lama Tsongkhapa zijn uiteindelijke tantrische meester Lama Umapa. Deze lama was opgegroeid als ongeletterde koeherder, maar had van jongsaf aan contact met Manjushri via visioenen. Toen dit eenmaal was herkend, werd Umapa door diverse leraren opgeleid tot een volleerd tantrisch meester.

De beide lama's trokken zich samen terug op afgelegen plaatsen. Urenlang had Lama Tsongkhapa gesprekken met Manjushri via Lama Umapa, waarbij allerlei onduidelijkheden in de leer werden opgehelderd. De vragen werden steeds subtieler, totdat Manjushri liet weten dat Lama Tsongkhapa in retraite moest gaan om de laatste antwoorden te kunnen ontvangen. De lama's sputterden tegen en zeiden dat hij zijn vele leerlingen toch niet in de steek kon laten. Maar Manjushri antwoordde dat zijn nut veel groter zou zijn als hij volledig stopte met lesgeven.

En dus brak Lama Tsongkhapa zijn glanzende carrière als leraar af en trok zich hoog in de bergen terug, samen met acht door Manjushri geselecteerde leerlingen. Jarenlang verzamelde hij verdiensten, de spirituele energie die hij nodig had om de laatste stap naar volledige verlichting te kunnen maken. Honderdduizenden neerbuigingen, offerandes, zuiveringen enz. enz. wijdden hij en zijn metgezellen aan het welzijn van de wereld en Tibet in het bijzonder.

Na enkele jaren onderbraken ze de retraite om een beroemde maar verwaarloosde tempel met een beeld van Boeddha Maitreya te herstellen. Hiermee werd weer een voorspelling van Boeddha Shakyamuni vervuld. Daarna werd de retraite voortgezet in een Nyingma-klooster tezamen met Lama Namkhai Gyaltsen, een emanatie van Vajrapani. Tenslotte keerden ze terug naar hun oorspronkelijke retraiteplaats in de bergen. Na talloze beoefeningen en visioenen bereikte Lama Tsongkhapa daar, 40 jaar oud, op een zonnige morgen in het jaar 1398 de volledige verlichting. Hij was een levende Boeddha geworden.

Daden

Na zijn verlichting besteedde Lama Tsongkhapa de resterende 21 jaar van zijn leven aan activiteiten op sociaal-politiek en religieus gebied. Traditioneel wordt gesproken over zijn vier Grote Daden:

1. Het herstellen van de beroemde, maar verwaarloosde tempel van Boeddha Maitreya, waarvoor hij zijn retraite onderbrak (zie boven).
2. Het bijeenroepen van een maandenlange conventie over de vinaya, de regels voor monniken en nonnen. Vanuit zijn geïntegreerde perspectief van soetra en tantra heeft hij de monastieke discipline nieuw leven ingeblazen tot op de dag van vandaag.
3. Het instellen van het jaarlijkse Monlam-feest, het Grote Gebedsfestival in Lhasa waarbij de Tibetaanen bijeenkomen om samen te bidden voor de wereldvrede. Eventuele tegenstellingen tussen tradities, leken en monniken, mannen en vrouwen, rijken en armen vallen tijdens dit feest weg in het gemeenschappelijk ideaal van Boeddha Shakyamuni.
4. Het stichten van het Ganden Klooster nabij Lhasa, dat wordt gezien als het vestigen van het 'Zuivere Land Tushita' op aarde.

Bovendien is door hem de Gelugpa-traditie gegrondvest en is met hem de overleveringslijn van de Dalai Lama's begonnen; de eerste Dalai Lama was één van zijn leerlingen.

Lesmethoden

In deze jaren schreef Lama Tsongkhapa vele geschriften die hij rechtstreeks doorkreeg van Manjushri. Bekend zijn onder meer 'De drie hoofdzaken van het pad' en de 'Korte', 'Middellange' en 'Lange Lamrim'. Vanwege hun stapsgewijze en praktijkgerichte opbouw worden deze teksten beschouwd als de sleutel tot de enorme veelheid aan leringen van Boeddha Shakyamuni. Zijn ge-

Shakyamuni. Zijn geschriften zijn een soort reisgids, een routebeschrijving van het spirituele pad met vermelding van alle gevaren en vol praktische aanwijzingen. Hiermee zette hij de lijn voort van Atisha, die enkele eeuwen eerder was begonnen met het stapsgewijs presenteren van de Dharma in 'Een lamp op het pad naar verlichting'.
Lama Tsongkhapa stierf in 1419 en zijn geest verblijft, naar men zegt, sindsdien in het Zuivere Land Tushita. Hij liet zijn lichaam achter als relikwie dat is bewaard gebleven in het Gandenklooster tot aan de verwoesting tijdens de Culturele Revolutie. Tot hun verbazing zagen de Chinezen toen dat het haar en de nagels van zijn lichaam nog steeds groeiden...

Betekenis

De betekenis van Lama Tsongkhapa voor Tibet en het boeddhisme kan niet worden onderschat. Hij was een geniaal geleerde, een groot beoefenaar en een belangrijke maatschappelijk figuur. Spiritueel wordt hij beschouwd als de manifestatie van Manjushri, Avalokiteshvara en Vajrapani en zijn leven laat dat eigenlijk ook zien. Een paar voorbeelden:
Manjushri, de verlichte wijsheid, heeft zich getoond als zijn briljante geest. Hij realiseerde het subtiele inzicht dat Absolute Leegte en Relatief Bestaan niet tegenstrijdig zijn of aan elkaar ondergeschikt, maar dat ze juist gelijkwaardig zijn en elkaar complementeren.
Avalokiteshvara, het grote liefde-mededogen voor alle levende wezens, liet zich zien in zijn toewijding aan het uitdragen en toegankelijk maken van de Dharma en het integreren van stromingen en groeperingen. Hij maakte duidelijk dat verschillende benaderingen elkaar niet uitsluiten, maar elkaar juist ondersteunen; ze zijn nodig voor verschillende soorten leerlingen en in verschillende stadia van het pad.
Vajrapani, de verlichte kracht en vaardigheid, is te herkennen aan zijn inzet en volharding om de Verlichting te bereiken en aan de nadruk die hij legde op ethische zuiverheid en discipline. Ook blijkt het uit zijn praktische, stapsgewijze presentatie van de Dharma.

Als levende boeddha is Lama Tsongkhapa het toonbeeld van de 'root-guru', de oer-leraar, de spirituele meester bij uitstek. Als ultieme beoefenaar is hij een voorbeeld waar we onszelf eindeloos aan kunnen spiegelen. Als grondlegger van de Gelugpa-orde is hij het kloppende hart van de levende traditie die Gelek Rinpoche doorgeeft en die binnen Jewel Heart wordt beoefend.

Marion Wierda



De Geheime Leer van Tibetaanse Boeddhistische Sekten

Een boekbespreking

Wie over boeddhisme wil lezen heeft tegenwoordig volop keuze, zelfs als men per se Nederlands wil lezen en de vele van origine Engelstalige uitgaven wil laten voor wat ze zijn. Dat is niet altijd zo geweest. In de jaren zeventig begon boeddhisme bij een steeds groter wordend publiek bekend te worden. Het probleem was dat de overdracht van de leer traditioneel mondeling plaatsvond – zeker niet in boekvorm. "De Geheime Leer van Tibetaanse Boeddhistische Sekten" is geschreven door de franse Mevrouw David-Neel, samen met haar aangenomen zoon, de Tibetaanse Lama Yongden, in de tijd dat er nog weinig of niets over boeddhisme geschreven was. Alexandra David-Neel wist waar ze over sprak. Ze is een van de Westerse pioniers in Azië in het begin van de vorige eeuw en met name de eerste Europese vrouw die (het verboden) Tibet binnentrok. Zij keek er met meer dan gewone interesse rond en leerde veel over het land en zijn bewoners en over hun gewoonten en religie.
Van deze opmerkelijke vrouw, die in 1969 op honderd-en-een jarige leeftijd overleed, zijn minstens tien boeken in het Nederlands gepubliceerd. "De geheime leer" vonden we tot onze verbazing bij De Slegte in Nijmegen voor nog geen f 8,- (terwijl het elders f 24,50 kost).
Het is echt kost voor vajrayana beoefenaars. David-Neel beschrijft aan het eind van haar leven (in 1967) op een voor ons Westerlingen toegankelijke wijze over de leer van de Madhyamika-school. Dit handelt over de wijsheid die de Leegte realiseert. De omslag van het boek vermeldt dat zij "...schreef voor de lezer, die erop gericht is de methode direkt in praktijk te brengen...". Dat is wellicht wat al te boud, want het is niet te verwachten dat zelfs de ingevoerde lezer genoeg zou hebben aan dit 100 bladzijden tellende boekje om de diepzinnige leer zo te vatten dat je de methode direct in praktijk zou kunnen brengen. Maar dat laat onverlet dat het hier gaat om een aantal verhelderende hoofdstukken uit een tijd dat er over boeddhisme in het algemeen niet veel bekend was, laat staan over de roemruchte Geheime Leer.

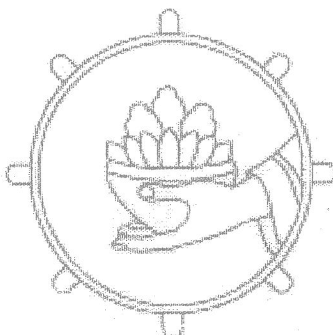
Alexandra David-Neel en Lama Yongden, De Geheime Leer van Tibetaanse Boeddhistische Sekten – De Driehoek, Amsterdam 1990.

An Mens

Tibetaanse geneeskunde,

een plezierige ontmoeting!

In juni 1997 bezocht ik voor het eerst een Tibetaanse dokter. Daarvoor moest ik naar Amsterdam, waar de N.S.T.G., de Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde haar praktijk heeft. De Tibetaanse geneeskunde is nauw verweven met het boeddhisme. Daarom wijd ik er hier een artikel aan.



Ik vind het ronduit plezierig om een Tibetaanse arts te bezoeken. Intussen heb ik vier verschillende artsen getroffen, die mij allemaal even kundig, vriendelijk en betrouwbaar overkwamen. In een oase van rust werd ik onderzocht en te woord gestaan. Achteraf kan ik zeggen dat zij mij goede adviezen gaven. Mijn behandeling bestaat uit het volgen van een aantal dieetvoorschriften, kruidenmedicijnen en daarnaast enkele speciale en voor ons wellicht wat merkwaardige gedragsregels, bijvoorbeeld: kijk liever niet naar spannende films (!). Tot nu toe heeft het me veel goed gedaan. Ik voel me weer gezond en tevreden en ik schrijf dat o.a. toe aan het bezoek aan deze artsen. Maar aangezien alles in dit leven met elkaar in verbinding staat, kun je natuurlijk nooit zeggen dat dit de enige oorzaak is.

In de Tibetaanse geneeskunst wordt ervan uitgegaan dat lichamelijk welzijn en geestelijke gezondheid hand in hand gaan. In het boeddhisme leren we dat de oorzaak van al ons lijden, dus ook van ziekte, voortkomt uit onwetendheid omtrent de ware aard van de realiteit, onszelf en alle verschijnselen. Onze geest kent drie voorname verstorende houdingen: boosheid, gehechtheid en onwetendheid. Iedereen heeft deze drie negatieve emoties in zekere mate in zich, zonder dat dit direct tot ziekte leidt. Wanneer een van deze drie verstorende emoties gaat overheersen, ontstaat er een disbalans op het fysieke vlak. De Tibetaanse geneeskunst onderscheidt in direkt verband hiermee drie energieën in het lichaam. Deze drie energieën worden wind-, gal- en slijm-energie genoemd. Zolang deze drie in balans zijn, zijn we gezond. Raken ze uit balans, dan openbaart zich een ziekte.
Verder wordt er een onderscheid gemaakt tussen warme en koude ziektes.

Wind-energie vertegenwoordigt het element lucht en ruimte en is de belangrijkste energie. Het is de drager van het bewustzijn en de middelaar tussen geest en lichaam. Het merendeel van de ziektes zijn wind-ziekten. Strikt genomen is wind neutraal van temperatuur, d.w.z. noch koud, noch warm. Desondanks worden windziekten meestal als koude ziekte geclassificeerd. Gal-energie hangt samen met het element vuur. Het is de basis van alle verbrandingsprocessen. Denk daarbij aan spijsverterings- en stofwisselingsprocessen, maar ook geestelijke functies, zoals moed en intelligentie worden erdoor beïnvloed. Het heeft van nature een warme kwaliteit. Slijm-energie hangt samen met de elementen water en aarde en is de drager van de waterige en stoffelijke bestanddelen van het lichaam. Fysiologisch gezien is slijm-energie een koude energie en is vooral verantwoordelijk voor het reguleren van de lichaamsvloeistoffen. Doordat de energieën vanwege hun relatie met bepaalde elementen van nature warm of koud zijn, worden ook de ziektes, afhankelijk van hun relatie met bepaalde elementen, gezien als warm of koud van aard.

De diagnostiek

Bij een consultatie is het gebruikelijk dat de patiënt naast de arts plaatsneemt. De Tibetaanse arts gebruikt drie methoden van diagnostiek na elkaar:

1. Zeer onwennig voor ons westerlingen is de visuele diagnose. Bij het afspreken van het consult, wordt de patiënt gevraagd de ochtend-urine in een glazen potje mee te brengen. Bij de visuele diagnose wordt de urine bekeken en beoordeeld op kleur, helderheid, neerslag, geur en schuimvorming. Hieruit kan de arts o.a. afleiden of er sprake is van een aandoening met een koude of warme aard en of de ziekte zich in het bovenste of het onderste deel van het lichaam bevindt. Daarna wordt vaak gekeken naar de tong, de oogleden, het oogwit en andere algemene kenmerkende aspecten van het uiterlijk.
2. Hierna volgt de polsdiagnose, het belangrijkste werktuig van de Tibetaanse arts. De arts voelt minutenlang zeer geconcentreerd eerst de ene, daarna de andere pols en tot slot beide polsen tegelijk. Hiermee worden verstoringen in het evenwicht van de drie energieën en de toestand van de organen vastgesteld.
3. Als derde methode van diagnose volgt het ondervragen van de patiënt. Voor ons Westers gevoel wordt er nú pas gevraagd wat onze klachten zijn. Stel dat de dokter een ziekte heeft vermoedt, veroorzaakt door een verstoring van de wind-energie, dan kan hij bijvoorbeeld vragen of je sterke thee drinkt, of je op een tochtige plaats verblijft, of je veel moet geeuwen, zuchten en de ledematen strekken. Het komt misschien soms wat wonderlijk over maar verdere vragen gaan over je eetgewoontes, je omgeving en je gedrag.

Behandeling en herstel

De behandeling, aan de hand van de diagnose, is gericht op het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen de drie energieën. Adviezen voor gedrag en voeding vormen een wezenlijk onderdeel van de behandeling en moeten niet gezien worden als een bijkomende aanwijzing. Bij een grote verstoring worden bovendien kruidenpillen voorgeschreven.
Eventuele gedragsvoorschriften zijn gericht op het afzwakken van de dominante lichaamsenergie.
In Nederland blijken veel patiënten koude aandoeningen te hebben. Daarom is een veel gegeven gedragsadvies:

warm aankleden, niet op vochtige grond of koude stenen zitten en niet in koud water zwemmen of baden. Het meest gegeven advies is: ontspannen, zich minder zorgen maken en minder piekeren.

Kruidenpillen

Medicinale kruidenpillen zijn vaak uit veel (tot wel 50) ingrediënten samengesteld. Dit in tegenstelling tot de Westerse geneeskunde waar men vaak werkt met slechts één werkzame stof. In de Tibetaanse opvatting zijn pillen die zijn samengesteld uit meerdere grondstoffen veel veiliger omdat de bijwerkingen van de ene grondstof worden opgeheven door een andere. De hoofdbestanddelen zijn kruiden, mineralen, edelmetalen en plantendelen (bast, wortel, bladeren en vruchten) uit de Himalaya. Alle ingrediënten komen rechtstreeks uit de natuur. Tijdens het maken van de pillen en daarna worden er speciale gebeden en mantra's over de pillen uitgesproken om deze extra helende energie te geven. De pillen worden dan ook altijd met respect behandeld.

Voor wie

Voor een verkoudheid ga je niet zo snel naar de Tibetaanse arts. De Tibetaanse geneeskunde werkt vooral gunstig op chronische ziekten, zoals bijv. reuma en artritis. Moet je boeddhist zijn om geholpen te kunnen worden? Welnee. Iedereen kan terecht, ook kinderen en babies.Op de leesplank in het Jewel Heart Centrum liggen folders voor wie meer wil weten. Verder is het telefoonummer van het Chagpori Centrum 020-6720227 en van NSTG 0578-620030. Er is ook een website van NSTG: http://home.planet.nl/~nstg/home.html

Een informatief boek is: "Kennis van Helen" van Franz Reichle. ISBN 90-71886-10-7

Sari Koppens

Tsongkhapa en het Veld van Verdiensten

Een thangka ter ondersteuning

Iedereen die wel eens op het Jewel Heart centrum is geweest heeft ongetwijfeld het grote schilderij met de vele boeddhistische figuren gezien. Het is een foto van een thangka geschilderd door Jewel Heart lid Marian van der Horst in opdracht van Gelek Rinpoche. Het vertegenwoordigt het Veld van Verdienste waar beoefenaars in de Gelugpatraditie zich op richten. Het is een bijzondere en belangrijke thangka, zoals ook de rol van het Veld van Verdiensten een bijzondere en belangrijke is.

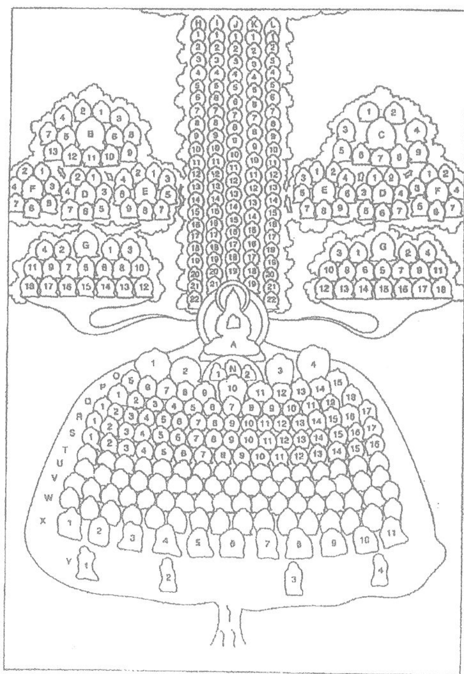
Je wenden tot het Veld van Verdienste betekent jezelf richten op de leraar als middelaar tot verlichting. Door het oproepen van en het toewijden aan dit Veld wordt je de toenadering bekrachtigd. Hoe verder je gaat in het boeddhisme, hoe belangrijker het Veld van Verdienste wordt.
De reden is eenvoudig. Wil je echt effect krijgen in je beoefening, dan is het van groot belang om vertrouwen te krijgen in de werkzaamheid van de boeddhistische methode (en dus in de leraar die in de traditie staat en de methode doorgeeft). Wil je vertrouwen krijgen dan moet je ook gedegen kennis nemen van de herkomst. Daarom wordt ook veel nadruk gelegd op het kennen van de oorsprong en overleveringslijnen van kennis en ervaring.

Er loopt een duidelijk traceerbare lijn van Boeddha Shakyamuni naar onze huidige leraar Gelek Rinpoche. In grote lijnen lopen de overleveringslijnen van de historische Boeddha via Nagarjuna en Asanga naar Atisha (die het boeddhisme naar Tibet bracht) naar Tsongkhapa (*) Daarna loopt de lijn verder via Pabongka Rinpoche aan het begin van de vorige eeuw, naar Ling Rinpoche en Trijang Rinpoche, de leraren van onder andere Z.H. de Dalai Lama en onze eigen leraar Gelek Rinpoche.
Tussendoor zijn er nog veel andere hooggerealiseerde wezens geweest die aan de methode hebben bijgedragen. Want na de historische Boeddha Shakyamuni hebben nog velen zijn weg en ervaring gevolgd en bijgedragen aan de ontwikkeling van de methode die binnen de Gelugpatraditie wordt gebruikt. Zij zijn tevens het meest tastbare bewijs dat de leer van de Boeddha kan werken. Zij maken deel uit van het zogeheten Veld van Verdienste.
Het Veld van Verdienste wordt in verschillende beoefeningen als de Lama Chöpa of Six Session Guru Yoga gevisualiseerd. Maar ook in de beoefening van de Ghanden Lha Gyema wordt het Veld van Verdienste, in de eenvoudigere vorm van Tsongkhapa (en eventueel twee van zijn leerlingen), gevisualiseerd. Andere tradities hebben weer andere centrale figuren en ook andere Velden van Verdienste. Zo staat Padmasambhava bijvoorbeeld centraal in de Nyingma traditie.

Voorgangers

Een thangka dient in zijn algemeenheid ter ondersteuning van een visualisatie. Het Veld van Verdienste kent ongeveer 500 figuren. De thangka van het Veld van Verdienste staat bol van symboliek. Helaas is hier alleen plaats voor een eerste kennismaking.
Op de thangka staat een wereldboom in een wereldzee. Tsongkhapa, 'root-guru'[1] en grondlegger van de Gelugpa-traditie, is de centrale figuur op de boom. De thangka laat in het bovenste gedeel-

Op de thangka staat een wereldboom in een wereldzee. Tsongkhapa, 'root-guru[1] en grondlegger van de Gelugpa-traditie, is de centrale figuur op de boom. De thangka laat in het bovenste gedeelte de overleveringslijnen zien vanaf Boeddha Shakyamuni tot en met Tsongkhapa.
Liefde/compassie, wijsheid en kracht (of handelen), dat is de basis om boeddhaschap te bereiken. Traditioneel wordt gesproken over de wijsheidslijn, de liefde/compassie-lijn (ook wel methode-lijn genoemd) en de tantrische lijn.
Op de thangka is duidelijk te zien hoe de drie grote tradities bij Tsongkhapa samenkomen. In Lama Je Tsongkhapa, of Lama Lozang Tubwang Dorje Chang (Lozang is Tsongkhapa's persoonlijke monniksnaam) zoals zijn volledige naam is, komen drie 'lineages' van ervaring en kennis samen. Boven hem staat de tantrische lijn, of lijn van verborgen kennis afgebeeld.
Linksboven van Tsongkhapa (rechts voor ons) is de wijsheidslijn. In het bovenste groepje zit Manjushri met andere leraren om zich heen. Deze lijn is begonnen bij Nagarjuna die de wijsheid direct van Manjushri kreeg.
Aan de andere kant, rechts van hem zit in het bovenste groepje Maitreya op de centrale plaats. Hij vertegenwoordigt de liefde/compassie-lijn. Deze methode-lijn komt van de Boeddha, via Maitreya naar Asanga.
Bij Atisha, de Indiase monnik die het boeddhisme naar Tibet bracht komen de drie lijnen bij elkaar.
Na Atisha volgt de kadampa-periode en de eerste 'scholen' ontstaan. De Kadampa-meesters zijn



Een schematische weergave van het Veld van Verdienste. In het centrum staat Tsongkhapa afgebeeld. Linksboven hem (rechts voor ons) is de wijsheidslijn. Aan de andere kant boven hem de liefde/compassie-lijn.

aan beide zijden afgebeeld onder de eerstgenoemde groepen. Onder de Kadampa-meesters staan de Gelugpa-goeroe's, ook wel de nieuwe Kadampa's genoemd. De Kadampa meesters worden in drie groepen afgebeeld. Ze zijn te onderscheiden in degenen die de nadruk legden op beoefening, degenen die de nadruk legden op studie en tenslotte degenen die een tussenweg probeerden te bewandelen.

Drie aspecten

Tsongkhapa heeft zijn kennis en ervaring opgedaan bij deze drie Kadampa richtingen. Hij heeft ze samen gevoegd tot een duidelijke, verfijnde en systematische methode die Lamrim wordt genoemd. Daarom staat hij centraal en wordt hij ook wel 'rootguru' genoemd binnen de Gelugpatraditie. Zijn belangrijkste werken zijn: The great stages of the Path, The medium stages of the Path en The small stages of the Path (ook Song of Experience genoemd). De belangrijkste kenmerken zijn: leren, denken en mediteren.
Tsongkhapa heeft de drie aspecten liefde/compassie, wijsheid en kracht gerealiseerd waarmee hij de totale verlichting heeft bereikt. Deze drie aspecten keren steeds terug, op zowel beginners-, midden-, als hoger niveau.

Levende traditie

Het werkt om vertrouwen te krijgen in de beoefening, door jezelf te plaatsen in de lange lijn van boeddhistische beoefenaars. Het Veld van Verdienste met als centraal figuur Tsongkhapa kan hierin een sleutelrol vervullen. Marian van der Horst heeft het wellicht als geen ander ervaren. Ze werkte drie jaar (gemiddeld bijna zes uur per dag) aan de thangka en heeft met elk van de 500 figuren drie jaar een relatie gehad. Ze heeft er van alles over gelezen, wie ze waren, wat ze hebben gedaan, hoe ze eruit zagen, waarom ze geschilderd moesten worden zoals voorgeschreven. En ze merkte hoe hard er voorheen al aan de Dharma is gewerkt. "Er zijn zoveel leraren eerder geweest en aan mijn leraar is al die kennis doorgegeven. Het is niet niks, er is zoveel wijsheid en zoveel praktijk-ervaring en dat zit allemaal achter die overleveringslijn. Elke leraar heeft zich daarin verdiept, het getoetst en er weer iets aan toegevoegd. Alle figuren van de overleveringsiijn hebben verlichting en boeddhaschap bereikt, dus kan ik erop vertrouwen dat het werkzaam is. Daarmee begint voor mij het vertrouwen in mijn eigen leraar", aldus Marian van der Horst.

(*)zie artikel over geschiedenis en betekenis van Tsongkhapa eerder in dit nummer

Margo Gommers

'EL MAESTRO' IN MADRID

Gelek Rinpoche heeft eind november 1999 voor het eerst lessen gegeven in het Spaanse Madrid. Ottavio Feliciano, sinds de jaren 80 leerling van Rinpoche in New York en nu woonachtig in de Spaanse hoofdstad, had hem uitgenodigd om een aantal lezingen te geven.
De belangstelling was groot en de reacties waren enthousiast. 'Uno de los maestros mas brillantes y controversiales' kondigde de folder aan en die belofte werd ruimschoots waargemaakt. Op krachtige en directe wijze maakte Rinpoche duidelijk hoe wij gevangen zitten in verstorende emoties en het lijden dat daardoor ontstaat. Allereerst is compassie voor jezelf nodig om daarvan bevrijd te raken. Geen traditionele indelingen en redeneringen, maar voorbeelden uit het Westerse dagelijks leven.
Na afloop deelde Rinpoche handtekeningen uit en poseerde met plezier voor vele fotograferende aanwezigen. Na enig aandringen heeft hij ingestemd met het starten van een studiegroep in Madrid. Onder leiding van Ottavio zal een groep belangstellenden 'The Three Principles' gaan bestuderen.
Marianne Soeters, die samen met Marion Wierda aanwezig was namens Jewel Heart Nederland, kreeg bij deze gelegenheid een nieuwe titel: 'Head of Europe'! Al met al een veelbelovende ontwikkeling die met de nodige tapa's en sangria is gevierd.

Marion Wierda

WEDEROM EEN SUCCESVOLLE KERSTVIERING

Voor de tweede keer hebben we bij Jewel Heart Nijmegen een kerstviering gehouden. Nagenoeg iedereen die er vorig jaar bij was, was er nu ook. Er waren ook een aantal 'nieuwe' mensen, in totaal zo'n 25, kinderen meegeteld. Een aantal van hen konden niet de hele viering meemaken, maar hadden zich niet laten weerhouden om toch even te komen.
We hebben alle tijd genomen om 's middags de kerstliederen te repeteren, de tafel te dekken, de soep op te warmen en te kletsen. We hadden drie pannen heerlijke soep. Piet (die er kennelijk zoveel energie in gestoken had, dat hij zelf verstek liet gaan) had Marianne een heerlijke pan linzenwortelsoep met een vleugje sinaasappel meegegeven; Sari kwam met een niet minder lekkere courgettesoep en ondergetekende kwam met een iets minder verfijnde pompoensoep met knolselderij en oesterzwam. Er was volop brood en kaas en uiteraard croutons voor in de soep.
Het natafelen was, zoals dat hoort, een stuk levendiger dan de maaltijd. Om iedereen in de grote zaal te krijgen voor de gezamenlijke meditatie koste dan ook wel even tijd. In een korte kerstgedachte werd gereflecteerd op de betekenis van Kerst voor Boeddhisten: "Als Boeddhisten kunnen we aan het natuurverschijnsel waarop dit feest gebaseerd is, de midwinterzonnewende, zien dat hoe duister het ook is, er altijd een sprankje licht is dat weer zal groeien. En tegelijkertijd laat het ons zien hoe samsara altijd maar door gaat. Soms is het goed en mooi, en soms is het duister en moeilijk."
Vervolgens hebben we onze Kerstmotivatie opgewekt door te mediteren op Avalokiteshvara en het zingen van de aan hem toegewijde mantra: OM MANI PADME HUNG, die ons herinnert aan de liefde/compassie van alle verlichte wezens.
Na aldus eerst voor onszelf gezorgd te hebben en daarna de mahayana motivatie opgewekt te hebben, kon het feest beginnen. Sari en An hadden voor een kerstbundel gezorgd en duizendstemmig galmde menig kerstlied door het Jewel Heart Centrum van Nijmegen en terwijl het geluid zich terugtrok liet het bij eenieder die er door geraakt was een vonkje achter dat ooit zal uitgroeien tot een ware Boddhisattva

Robert Keurntjes

WERKGROEP "RONDOM HET STERVEN"

Al een tijdje werd door een aantal Jewel Heartleden in de wandelgangen gesproken over de eigen ideeën, wensen, gevoelens ten aanzien van het stervensproces en de behoeften aan begeleiding bij het (eigen) stervensproces. Ook werd gedacht over de plaats die andere Jewel Heartleden hierin zouden kunnen innemen. In januari heeft er een eerste bijeenkomst plaatsgevonden waaraan acht vrouwen deelnamen. Dit was een eerste 'brainstorm', waarin veel onderwerpen de revue passeerden: van spirituele begeleiding, de mogelijkheid van opbaren in het Jewel Heart Centrum, de mogelijkheid tot het houden van puja's en nazorg voor nabestaanden.
We vinden het belangrijk dat e.e.a. organisch kan groeien, we willen niets forceren. We beginnen in eerste instantie met het verzamelen van informatie, het leggen van de nodige kontakten en we gaan verder met het inventariseren van de behoeften binnen onze sangha en hetgeen we binnen Jewel Heart kunnen bieden.
Wie interesse heeft om deel te nemen aan deze werkgroep in oprichting, kan zich voor informatie wenden tot Marian van der Horst (tel. 024-3785841).

KORTE BERICHTEN

ONTMOETINGSDAG BOEDDHISTISCHE ORGANISATIES

Op zondag 21 mei a.s. organiseert de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) in samenwerking met het Internationaal Zen Center Noorderpoort de jaarlijkse ontmoetingsdag. Het belangrijkste oogmerk van deze dag is dat we kennis nemen van elkaars traditie en ons Dharmawerk. In het programma zit o.a. het voorstellen van de diverse werkgroepen van de BUN, een boekenmarkt en een aantal andere activiteiten. De diverse boeddhistische organisaties zullen zich op deze dag kunnen presenteren. Kinderen zijn van harte welkom; voor hen is een apart programma in een aparte ruimte.

Praktische informatie:
De dag duurt van 11.00 – 17.00 uur.
I.C.Z. Noorder Poort
Butenweg 1 Wapserveen (nabij Steenwijk)

Reservering voor deze dag is niet nodig. Men is wel benieuwd hoeveel mensen er ongeveer komen.
Als je wilt gaan, geef dit dan door aan Martin van Wanrooij 073-6145152

VACATURE SECRETARIAAT

Het secretariaat is volop in ontwikkeling. Wanneer deze nieuwsbrief bij u op de mat ligt, zijn wij al aan het telewerken. Wim Leeman heeft ervoor gezorgd dat wij nu voortaan ook via de digitale snelweg van thuis uit ons werk voor het secretariaat kunnen doen. We worden steeds professioneler en dat mag ook wel, aangezien er steeds meer mensen geïnteresseerd raken in Jewel Heart.
In al deze ontwikkelingen bereikte ons het goede nieuws dat Margo een baan gevonden heeft. Wat voor ons echter inhoudt dat we een vrouw minder op het secretariaat hebben.
Vandaar deze oproep aan iedereen die zich voor Jewel Heart en het Boeddhisme op een praktische wijze verdienstelijk wil maken.
Het secretariaat is een belangrijk onderdeel binnen Jewel Heart. Er werken geeft je een aardig beeld van hoe het er achter de schermen bruist. Onze taak bestaat voor een groot gedeelte uit informatie verschaffen en versturen: telefoontjes en e-mailtjes afhandelen, folders en nieuwsbrieven versturen, maar ook het bijhouden van de ledenadministratie en het inschrijven van aanmeldingen voor cursussen en weekenden. Iedereen binnen de organisatie komt bij ons om te weten hoeveel mensen zich ingeschreven hebben, om te kunnen weten hoeveel koffie er moet zijn, hoeveel transcripten etc.

Dus:

- kun je enigszins met een computer overweg (de ins en outs leer je van lieverlee wel),
- heb je een dagdeel in de week tijd,
- voel je je betrokken bij het wel en wee van Jewel Heart,

meld je dan bij het secretariaat 024-3226985 of bij Wim Leeman 026-3516107.
(I.v.m. telefonische bereikbaarheid gaat onze voorkeur uit naar iemand die ter plekke op het secretariaat wil werken, maar thuis werken per computer behoort zeker tot de mogelijkheden.)

VACATURE NIEUWSBRIEF

De Nieuwsbrief is het programmablad van Jewel Heart en een platform voor mandala-leden, maar ook een visitekaartje van Gelek Rinpoche. Ieder kwartaal staat het vol met achtergrondartikelen, interviews, reportages, persoonlijke impressies en activiteiten. Dat wordt mogelijk gemaakt door de redactie, een team van enthousiaste, creatieve (en, inderdaad, soms wat eigenwijze) mensen die al jaren niet van ophouden weten. Omdat het werk almaar toeneemt en de beschikbare tijd niet, zoekt dit team op korte termijn versterking met een:
redactie-regelaar (m/v)

voor de afstemming, planning en voortgangsbewaking van de diverse werkzaamheden van de redactie.

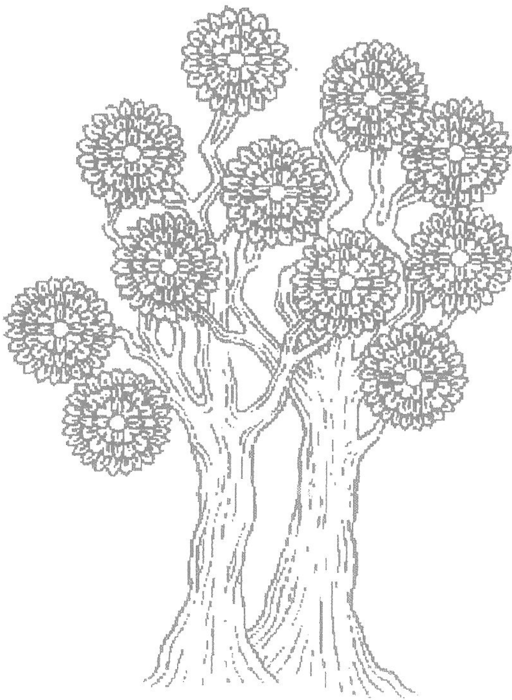
Het zou bijzonder leuk zijn als kandidaten beschikken over:

- ervaring met projectmatig werken (stappenplan en planning!).
- leidinggevende kwaliteiten,
- kennis van en ervaring met tekstverwerkingsprogramma's (Word en evt. Excel),
- bereidheid om gemiddeld één dag per maand aan de Nieuwsbrief te besteden (uren verspreid over de maand),
- enthousiasme voor deze klus!

Herkent u zichzelf in dit profiel en wilt u een steentje bijdragen aan Jewel Heart? Neemt dan contact op met de redactie via Marion Wierda, Zwanenveld 4224, 6538 XH Nijmegen, tel/fax 024-3451036

UIT HET BESTUUR.

Bakboord of stuurboord.
Wat doet een bestuur? (Be)sturen natuurlijk. Als het bestuur het goed doet tenminste.
Als een schip groter wordt, is er een groter stuurrad nodig. En Jewel Heart wòrdt groter. Vier jaar geleden kon je het hele bestuur nog op de dinsdagavond treffen, nu zul je ettelijke kilometers af moeten leggen om iedereen te zien te krijgen. Ook de werkgroepen krijgen een steeds belangrijker plaats in de organisatie van Jewel Heart. Verder is de hoeveelheid paperassen die door het secretariaat wordt geproduceerd de afgelopen vier jaren ieder verenigingsjaar verdubbeld. En ook de onderwerpen die in het bestuur aan de orde komen, zoals 'instellen kerkgenootschap, informatiestromen, decentrale toegang computersysteem, nieuw beleidsplan, laten dat zien dat ook daar 'uitbreiding' niet alleen maar een woord is..
Onze wens voor het nieuwe jaar is dat de dagelijkse dingen door de werkgroepen kunnen worden opgelost en dat het bestuur zich alleen maar hoeft bezig te houden met de langere-termijn-zaken. Besturen is vooruitzien, nietwaar.



Organisatie.
Om nog maar even met een spaak van dat stuurrad verder te gaan: de vorm van het 'kerkgenootschap' wordt steeds duidelijker. In feite kan de stichting blijven functioneren zoals die nu is, alleen wordt om juridische redenen het etiket 'kerkgenootschap' toegevoegd en dat vraagt een aantal aanpassingen op het juridische vlak. We hopen dit voorjaar een afgerond voorstel aan Gelek Rinpoche te kunnen voorleggen.
In het bestuur is er over gesproken in hoeverre Martin van Wanrooij dè regiovertegenwoordiger voor 's-Hertogenbosch en Tilburg is in het bestuur. Formeel is dat niet zo, omdat daarvoor de relatie met 's Hertogenbosch en Tilburg te complex is. Martin voelt zich er wel verantwoordelijk voor en hoopt daar ook op te worden aangesproken.
In de werkgroep Informatiestromen komt aan de orde hoe de informatie van en naar de regio's gaat. Daarom zal er ook over de structuur van die informatiestromen worden gepraat.

Administratie.
De voorbereiding van een lerarenbezoek is voor de administratie altijd een hectische periode. Het uitzoeken van de betalingen voor het bezoek uit lijsten met allerlei soorten betalingen is monnikenwerk. Maar, monniken zijn er bij ons niet, dus moet Wiek het doen! Evenwel kunnen er vele uren, zo niet dagen aan werk bespaard worden door het hanteren van machtigingen. Daarom zal in het vervolg gevraagd worden om voor de betaling van seminars etc. een eenmalige machtiging te geven voor het afschrijven van het bedrag van je bank- of girorekening. Op die manier wordt het uitzoeken van alle binnenkomende betalingen overbodig.
Dus: geef ons straks een eenmalige machtiging en ga niet zelf overmaken, want dan moet Wiek het toch weer uitvlooien. Natuurlijk kun je in situaties waarin het bedrag ten onrechte wordt afgeschreven, dit bedrag weer op je eigen rekening terug laten storten. Voor de twijfelaars blijft 'contant betalen' altijd mogelijk.

WWW.
Onze nieuwe website is gereed: www.jewelheart.nl
Ook het e-mail adres is veranderd, alhoewel het oude nog wel tot het eind van het jaar blijft bestaan. Het nieuwe algemene adres is: info@jewelheart.nl Simpel geworden, niet?

Mededelingen.
- Onze sponsormonnik Dagyab Chungtseng Tulku bezoekt volgend jaar Chödzong in Duitsland, door wie hij ook gesponsord wordt. We zullen vragen of hij in die tijd ook Nederland kan bezoeken.
- De Boeddhistische Unie Nederland (BUN) organiseert op 21 mei aanstaande een ontmoetingsdag voor alle boeddhisten uit Nederland in het landelijke Wasperveen in Drente. Voor meer informatie: kijk op de prikborden.
- Ook in Spanje is na het bezoek van Rinpoche afgelopen najaar een Jewel Heart groep opgericht.
- Tot slot een verzoek: stukken voor het bestuur graag ruim voor een bestuursvergadering indienen (minimaal 10 dagen) i.v.m. het rondzenden. Graag vermelden: onderwerp, naam, datum.

Aan een ieder een goed jaar 2000 toegewenst. En een goede eeuw en millennium, want die zullen we nog wel nodig hebben om tot Verlichting te raken.

Wim Leeman. Namens het bestuur.

SONNET 2000

De eeuw is bijna om. Fin de siècle...
We staan weer stil bij de vergank'lijkheid
Van alles. En de vraag: wat is er wérk'lijk?
Is 't leven méér dan speelbal van de tijd?

We blijven naarstig naar een antwoord zoeken
En gaan te rade bij de filosoof
Of bij de Boeddha, bij bijzond're boeken
Of bij het aloud christelijk geloof...

Laat het verleden los: het is geweest.
En moog' de toekomst ons niet obsederen.
Wij kunnen van verlichte geesten leren
Dat het bevrijdend is om onbevreesd
Vooral het hier en nu te cultiveren:
Dát wens 'k ons voor de nieuwe eeuw het meest!

December 1999
Jan Jaap Sorber

Redactie: Karin Wilbrink, Marion Wierda, Margo Gommers, Paul van Veen, Piet Soeters.
Oplage: 275
De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Dominicanenstraat 2B, 6521 KD Nijmegen.
Inlichtingen:
☎ 024.322.6985.
E-mail: info@jewelheart.nl,
Website: www.jewelheart.nl .
Postbank 5182484. Abonnement: ƒ 20,– per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.



JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN

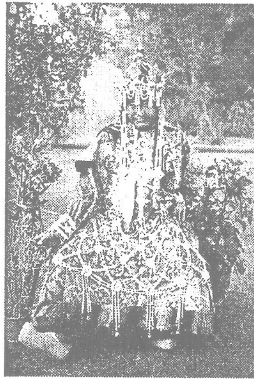
Jewel Heart Nieuwsbrief
Jaargang 10 nummer 2 juni 2000

GELEK RINPOCHE

- een levensbeschrijving -

Ouders

Ngawang Gelek Demo Nyare Khenthul Rinpoche, bij ons kortweg bekend als Gelek Rinpoche, werd geboren in Lhasa op de dag dat de nieuwe, 14e Dalai Lama, Tenzin Gyatso, naar het paleis werd gebracht. Zijn geboortedatum is lang onduidelijk geweest en werd in het verleden op augustus gesteld. Tegenwoordig wordt 26 oktober 1939 aangehouden. Zijn vader, Demo Rinpoche, was een neef van de vorige, de 13e Dalai Lama en was een belangrijke politieke figuur. Hij was de incarnatie van de Demo tulku overleveringslijn, die een aantal regenten van Tibet heeft gekend. Nadat hij als monnik was opgegroeid en opgeleid, gaf hij op latere leeftijd zijn geloften terug en trouwde met een voormalige non uit de Tsang regio. Gelek Rinpoche was hun eerste zoon. Het verhaal gaat dat zijn ouders ook getrouwd waren in de tijd van boeddha Shakyamuni. Hoewel hij nu leek was, bleef zijn vader een groot leraar en meester in de Dharma. Hij gaf les, voerde rituelen uit en kleedde zich als een lama; dit was niet ongebruikelijk in Tibet. Ook was hij een beroemd geestenbezweerder en heerser over dharmapala's (=beschermers). Gelek Rinpoche vertelde ooit dat er dagelijks geesten om raad kwamen vragen over problemen en ruzies, waarbij zijn vader als scheidsrechter optrad.



Demo Rinpoche
De vader van Gelek Rinpoche

> ### *Redactioneel*
> *Deze Nieuwsbrief staat in het teken van Gelek Rinpoche en zijn bezoek aan Nederland. Allereerst vindt u een levensbeschrijving van de 'huisleraar' van Jewel Heart: zijn jeugd en opleiding in het oude Tibet, de vlucht naar India en zijn wilde jaren daar, de periode van lesgeven in het westen. Enkele mandalaleden geven hun impressie van zijn lessen in Nijmegen en Tilburg afgelopen voorjaar. En vanuit bestuur en huishoudelijke dienst wordt vooruit gekeken naar zijn langere bezoek volgend jaar. In de bijlage staat het cursusprogramma voor het komende seizoen. Veel leesplezier en een inspirerende zomer gewenst!*

Vorige incarnatie

Op de leeftijd van ongeveer 4 jaar werd de zoon van Demo Rinpoche herkend als incarnatie van Tashi Namgyal, de voormalige abt van Gyuto college één van de belangrijkste tantrische colleges van Tibet. Deze was in 1936 overleden en werd algemeen beschouwd als incarnatie van Gyuchen Kunga Dhundrup, de stichter van het Gyuto college (hoewel dat nooit officieel is erkend). Omdat Tashi Namgyal niet officieel bekend was als tulku (=reïncarnerende lama) werden zijn bezittingen na zijn overlijden weggegeven, zoals gebruikelijk bij gewone monniken. Zijn labrang (=persoonlijke bezittingen) werd opgeruimd en zijn geld verdeeld. Ter afsluiting ging de manager van de voormalige abt een offerande aanbieden aan de beroemde Pabongka Rinpoche. Deze drong er echter op aan om toch naar zijn reïncarnatie te zoeken, hoewel er inmiddels geen geld meer was om een zoekteam te financieren. Pabongka Rinpoche voorspelde dat hij van groot nut zou zijn voor de Dharma en zeer veel mensen zou helpen. Bovendien garandeerde hij dat de reïncarnatie in Lhasa gevonden zou worden, zodat de kosten van het zoekteam beperkt zouden zijn.

Zoeken

De manager en zijn bedienden waren niet erg enthousiast en het zoeken schoot dan ook niet op. Vlak voor zijn overlijden vroeg Pabongka Rinpoche daarom assistentie van Taglungdrag Rinpoche, de regent van Tibet. Deze eiste snel resultaten en het zoekteam kwam nu met acht namen van geschikte kandidaten. Toen het gezel

schap diezelfde avond ging slapen, verscheen plotseling een enorme rode figuur, een dharmapala (=beschermer) die hen door de kamer joeg en die alsmaar bleef roepen dat ze de zoon van Demo Rinpoche moesten hebben. De volgende dag werden ze ontboden bij de regent die meedeelde dat hij hetzelfde kind had uitgekozen. Dit was uitzonderlijk snel; meestal moest men twee maanden tot een jaar op antwoord van de regent wachten.
Demo Rinpoche weigerde in eerste instantie te geloven dat zijn zoon de incarnatie was van de abt van het Gyuto college. Het jongetje stond al op de kandidatenlijst van diverse andere tulku's, onder meer de Panchen Rinpoche. Zelfs na het verhaal van de wonderbaarlijke gebeurtenissen rond het zoekteam was hij niet helemaal overtuigd. Niettemin werd het jongetje officieel erkend als incarnatie van Tashi Namgyal en kreeg hij de hoge rang van Tshogchen tulku, omdat hij de zoon van Demo Rinpoche en het neefje van de vorige Dalai Lama was. Rinpoche heeft hierover opgemerkt: "Het doel van het tulku systeem is dat een spiritueel begaafd individu wordt herkend en een goede scholing krijgt om zich te ontwikkelen. Wanneer je eenmaal als een tulku bent herkend, welke dan ook, dan is het doel bereikt.".


Gelek Rinpoche als kleuter

Opleiding

Toen de kleine tulku ongeveer 4 jaar oud was, ging hij naar het Drepung Loseling klooster. Zijn eerste leraar was Gen Yungdung Rinpoche, een spiritueel hoog ontwikkeld leraar die aan grote groepen mensen les gaf in lamrim en tantra. Toen Gelek Rinpoche aan hem werd toevertrouwd, stopte hij met al zijn les-activiteiten en wijdde hij zich volledig aan de kleine tulku. Gelek's opleiding omvatte lezen en schrijven, teksten en gebeden uit het hoofd leren, meditatie, rituelen en puja's, communicatie, manieren en etiquette. Stap voor stap onderwees Gen Yungdung Rinpoche de lamrim en gaf hij de jonge tulku tantrische initiaties.
Gelek Rinpoche spreekt liefdevol over hem in interviews: "We sliepen bij elkaar op één kamer, speelden samen, aten samen, mediteerden samen, we deden alles samen en dat was fijn, want mijn ouders waren er niet in het klooster." Gen Yungdung Rinpoche stuurde opzettelijk de bedienden weg en ging samen met Gelek Rinpoche op de grond slapen en huishoudelijke taken doen, zoals hout verzamelen, vuur maken, eten koken en thee zetten. Want zoals hij eens aan hem uitlegde: "Je bent een volledig erkende geïncarneerde lama, je vader is een groot lama en je komt uit een rijke en voorname familie, maar op deze leeftijd moet je daar nog niet zoveel voordeel van hebben." Naast hem had Gelek Rinpoche vele andere beroemde leraren, waaronder Kyabje Ling Rinpoche en Kyabje Trijang Rinpoche, de senior-leraren van de Dalai Lama.
Gelek Rinpoche was een begaafde maar ondeugende leerling. Hij haalde samen met zijn studiegenoten regelmatig kattenkwaad uit en viel in slaap wanneer hij moest studeren. Het kwam zo ver dat men hem in een open raamkozijn op een verdieping neerzette om hem wakker te houden, maar zelfs daar ging hij staan slapen! Niettemin leerde hij zeer veel teksten uit het hoofd, het equivalent van ongeveer 10.000 westerse boekbladzijden.
Toen hij ooit samen met andere monniken aan het bidden was, vloog zijn mala uit zijn handen en deze belandde op het beeld van Palden Lhamo. Hoe hard de bedienden het ook probeerden, ze kregen de mala er niet meer vanaf. Denma Locho Rinpoche, één van zijn leraren, heeft deze wonderbaarlijke gebeurtenis later opgenomen in het lang leven gebed voor Rinpoche.

Vlucht uit Tibet

Toen de Chinezen Tibet in 1959 binnenvielen, vluchtte Gelek Rinpoche naar India, samen met een groep van zo'n 500 mensen. Gaandeweg werd de groep steeds kleiner. Ze moesten op een gegeven moment een uitgestrekte steenwoestijn oversteken, terwijl ze nog maar voedsel hadden voor één dag. Daar verschenen drie nonnen en zij vroegen of de zoon van Demo Rinpoche bij het gezelschap was. Toen ze vernamen dat hij er inderdaad was, boden de nonnen hen thee aan en een slaapplaats voor de nacht in hun klooster. De volgende dag gaven ze voedsel mee voor de rest van de reis en 25 zilveren munten voor Gelek Rinpoche. Toen de groep in India arriveerde – er waren inmiddels nog maar 5 mensen over - en hun belevenissen vertelden, hoorden ze dat er helemaal geen klooster bestond op die plaats. Eén monnik is later teruggegaan, maar vond geen enkel spoor van het klooster waar ze hadden overnacht. Rinpoche gelooft dat het zijn vaders' beschermers zijn geweest die toen voor hen hebben gezorgd.
Zijn moeder en vader bleven in Tibet. De ergste wreedheden van het Chinese regime zijn hen persoonlijk bespaard gebleven. Toen Demo Rinpoche gedwongen werd om in rituele kleding met een anti-Tibetaanse leus door de stad te lopen, vatte hij dit rustig op en zei na afloop "Ik heb een grote Dharma-show gehad vandaag!". Zijn moeder overleed in 1967. Zijn vader wijdde zijn laatste drie levensjaren aan advisering over het herstel van de beroemde Jokhang-tempel en stierf in 1973. Het duurde 13 dagen voor zijn bewustzijn het lichaam verliet.

In India
Net als veel andere gevluchte Tibetanen, kwam Rinpoche in India terecht in een vluchtelingenkamp en wel in Buxa, Assam. In 1960 werd hij uitgekozen door de Dalai Lama om met een kleine groep jonge tulku's zijn studie voort te zetten in Dharamsala en ook westerse talen te leren. Uiteindelijk zouden zij worden aangewezen om Dharma-onderricht te geven aan westerlingen. Rinpoche volgde onder meer een korte opleiding in verschillende vakken aan Cornell University in Ithaka, New York USA in 1964.
Daarna ging hij werken in het Tibet House in Delhi. De culturele revolutie was inmiddels flink op gang in Tibet en vele heilige objecten en kunstschatten werden vernield. In Delhi openden ze een museum voor Tibetaanse kunst, een bibliotheek voor Tibetaanse geschriften en een werkplaats met winkel waar Tibetaanse gebruiksvoorwerpen werden gemaakt en verkocht. Rinpoche werkte ook bij de Tibetaanse radio-omroep en verzorgde de uitgave van zeldzame geschriften die hij in het oude Tibet uit het hoofd had geleerd.


De moeder van Gelek Rinpoche

Wilde jaren
Tijdens de jaren zestig en zeventig in India beleefde Rinpoche een 'late tiener-opstandigheid' zoals hij het zelf noemt. Hij wilde uitgaan en drank, roken en seks uitproberen. "Ik zocht iets nieuws, een geestelijke en lichamelijke kick." Hij gaf zijn monniksgeloften terug, net als veel andere monniken, en stortte zich in het moderne leven. Zijn toenmalige leraren, Ling Rinpoche en Trijang Rinpoche, lieten hem begaan en informeerden belangstellend naar zijn ervaringen. Af en toe vroegen ze: "Vind je wat je zoekt?" Hij trouwde met Daisy Tsarong, met wie hij jarenlang in Delhi heeft geleefd; ze hebben geen kinderen.
Hij legde zijn keuze eens als volgt uit: "De Dharma heb ik nooit willen opgeven. Ik wilde alleen een andere manier van leven. Vanaf een troon zitten lesgeven is één manier. Met de mensen meegaan en meedoen is een andere manier om te helpen bij hun spirituele ontwikkeling."

Terug naar de Dharma
Op verzoek van zijn leraren ging Rinpoche langzamerhand Dharma onderricht geven. Van 1980 tot 1984 was hij vaste leraar aan Tushita, het centrum van de FPMT, de organisatie van Lama Yeshe, in Delhi. Hij begeleidde ook thuis leerlingen, waaronder Hélène van Hoorn uit Malden. Vanaf 1983 ging hij regelmatig naar Maleisië en Singapore om daar les te geven en hij reisde steeds vaker naar het westen op uitnodiging van leerlingen van hem.
In 1985 kwam hij voor het eerst naar Nederland op verzoek van Hélène van Hoorn. Toen ontstond de boeddhistische studiegroep in Nijmegen (zie vorige Nieuwsbrieven: geschiedenis van Jewel Heart Nederland door Piet Soeters). Rinpoche besloot zich te vestigen in Ann Arbor, Michigan USA. Dit werd zijn thuisbasis en hier werd in 1988 de organisatie Jewel Heart opgericht. Rinpoche leeft en werkt sindsdien temidden van westerse mensen. Hij is een groot deel van de tijd op reis in de Verenigde Staten, Europa en Azië om zijn leerlingen te begeleiden en les te geven. Nederland bezoekt hij gewoonlijk in het voorjaar.

Marion Wierda

www.jewelheart.nl

Het duurt niet lang meer en dan zal ook dit Jewel Heart-seizoen ten einde zijn. Eén Jewel Heart-activiteit, die in de vakantie gewoon doorgaat, is de informatievoorziening op het internet. Het doet ons deugd dat steeds meer mensen onze website weten te vinden. Tijdens de twee weken van het voorjaarsbezoek van Rinpoche mochten we 150 bezoekers aan onze internetpagina's tellen!

Hoewel het dit seizoen nog mogelijk is om ons via ons oude webadres (URL) te vinden, willen we iedereen vragen om onze nieuwe URL **www.jewelheart.nl** als zodanig in zijn of haar 'favorieten' dan wel 'bookmarks' op te nemen. Dan komt u voortaan rechtstreeks waar u wezen wilt.

Check onze pagina "actueel" voor het laatste nieuws over Jewel Heart.
Ook de informatie van het inlegvel van de nieuwsbrief is daar steeds te vinden (op de pagina's "voor JH-leden").
Opmerkingen en suggesties blijven van harte welkom.
Schrijf naar: **postmaster@jewelheart.nl**

An Mens

AANSPREKENDE HELDERHEID

-een persoonlijke impressie uit Nijmegen-

Vrijdagavond kijk ik uit naar mijn eerste ontmoeting met Gelek Rinpoche tijdens de lezing in Nijmegen. Wat is hij gewoon! Ik ging er helemaal vanuit dat hij als een boeddhistische monnik in oranje kleed zou verschijnen en ik betrap mezelf erop dat ik aan hem moet wennen. Is hij te gewoon? Is hij nu de man die mij de laatste tijd zo inspireert met zijn commentaar op de tekst 'The Three Principles of the Path to Highest Enlightenment'?
Gaandeweg de avond word ik getroffen door de bondigheid en duidelijkheid waarmee hij in zo'n anderhalf uur neerzet wat echt belangrijk is bij het werken aan spirituele ontwikkeling. Wij, als inscholingsgroep, hebben daar bijna een heel jaar voor nodig! En dan mis ik nog de mogelijkheid om het te kunnen verwoorden voor mezelf. Zijn helderheid van spreken, met tot de verbeelding sprekende westerse voorbeelden, maken grote indruk op me. Ik ben blij dat ik me voor de vijfdaagse heb opgegeven.
Wat is de vijfdaagse eigenlijk: een cursus of een retraite? Ik weet het niet en laat het maar in het midden. Gaandeweg de eerste dag kom ik erachter dat we ons vijf dagen lang gaan bezighouden met één enkele tekst. De vooroordelen steken meteen de kop op: dat moet wel erg taai, uitgebreid, diepgaand, langdradig en saai worden. "Ik hoor het allemaal wel aan.", neem ik me voor! "Probeer er maar ontspannen bij te blijven zitten.", hoor ik mezelf zeggen. Ik vang veel op: veel begrijp ik niet, flitsen van herkenning, soms 'abracadabra'. Af en toe wordt het me teveel en sluit ik me bewust af.
Verschillende keren hoor ik drie stappen terugkomen: leren – denken – mediteren. Bij alle onderwerpen die aan bod komen dus eerst informatie vergaren, luisteren, opnemen, je open stellen en in vertrouwen de woorden toelaten tot je hart. Dan ga je erover denken, wat het allemaal betekent, de samenhang onderzoeken, analyseren en reflecteren, onderzoeken wat het bij jezelf oproept, hoe het werkt, waar je tegenaan loopt, hoe het voelt, wat het met je doet. Tot slot, en ik heb begrepen dat dit het allerbelangrijkste is, ga je over het onderwerp mediteren, om wat je ontdekt hebt deel te maken van jezelf, een plek te geven.
Er is natuurlijk veel meer aan bod gekomen, maar dit is wat ik nu belangrijk vind, wat ik ervan geleerd heb voor mezelf.
Op zaterdag is de initiatie en die vind ik heel mooi. De manier waarop het gebeurd is goed, de sfeer ontspannen, Gelek Rinpoche in zijn gewone doen. Door middel van visualisaties wordt iets in mij opgeroepen, voel ik iets van ruimte en energie aanwezig in mij. Na afloop nog even napraten en dan naar huis, waar mijn man op me wacht om samen twee dagen te gaan kamperen. Terug naar het alledaagse, maar ik probeer toch ook iets van wat ik geleerd heb mee te nemen.

Ine Albers, inscholingsgroep

EEN IMPRESSIE UIT TILBURG

In de abdij "de Koningshoeve" in Tilburg gaf Gelek Rinpoche op 29 en 30 april een weekendworkshop. Een kleine honderd deelnemers luisterden in het fraai gelegen en sfeervolle klooster naar lessen over Leven en sterven.

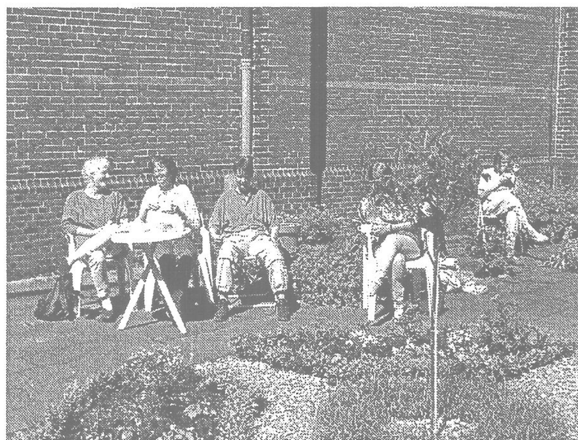


Het weekend was georganiseerd door de inscholingsgroep uit Tilburg en de groep heeft na de lessen op zaterdag nader kennis gemaakt met Gelek Rinpoche. Het waren stevige lessen. De eerste dag stond de vraag wat is leven centraal, met daaruit natuurlijk voortvloeiend het thema lijden. Wat veroorzaakt lijden en wat kun je er aan doen. De tweede dag ging over sterven waarbij ondermeer de directe relatie met leven en de verschillende stervensfases ter sprake kwamen. Maar zoals meestal bleef het gros aan zijn lippen gekluisterd. Een geslaagd weekend wat zeer voor herhaling vatbaar lijkt. De paters werden bedankt voor hun gastvrijheid met een Koningslinde die al eerder geplant was in de tuin.

VIJFDAAGSE NIJMEGEN

-een foto impressie -











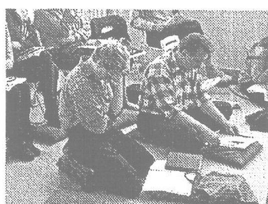


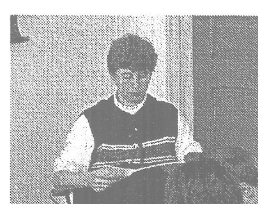












GOING HOME FROM HOME

-Impressie vanuit Spanje-

Attending a teaching, a lecture, or a retreat, is always going home and being with family. It is an advantage given to us to be able to travel north, south, east or west and find there our family meeting.
Though the places, homes and family members vary, one always finds oneself cared for by people one cares for. Safely one can move about and <u>think</u> (not just meditate!!!) and talk and listen and merge and meet, with the full knowledge there is a link with every single one there, even if the actual time gives you but the contact of a look or a smile or a grand farewell hug!
Jewel Heart Nederland is home. Not just for the Dutch. It is the base for inspiring and passionate people who practice. Determined examples for present and future Jewel Hearts everywhere. For fifteen years they have grown and flourished amongst themselves, fed by the teacher, nourished by enthusiasm and discipline within the practice, and the heroic constancy even when the teacher was not physically present as much as anyone would have wanted him to be.
The fruit and the blossom of that practice is a home base for many present and many to come, not only from Holland, but from all parts of the world. The fruit and bloom of it is the kindness and warm hospitality, that sane insanity and humour for which I know and love the Dutch. The fruit and bloom of the practice is a strong community of students and solid practioners who create the throne from where the teacher and the teachings can be clearly heard.
From my heart and from the hearts of many to come, thank you.

Octavio Feliciano

BEDANKT

4 Mei 2000 heeft Gelek Rinpoche onze verbintenis ingezegend.
Deze korte (maar krachtige) plechtigheid zal ons in het geheugen gegrift blijven - het was onbeschrijflijk mooi en rijk en ontroerend.
We willen allen die door hun aanwezigheid hieraan bijgedragen hebben daarvoor hartelijk danken !!!
Bedankt voor alle bloemen, voor alle cadeaus en alle goede wensen - bedankt voor een onvergetelijke dag.

Liefs, Sari & An

THANGKA-TEKENEN WORKSHOP 2000-2001

In 2 blokken van 4 zaterdagen zal het weer mogelijk zijn een aantal boedhafiguren te leren tekenen.

Letterlijk betekent het woord **thangka** (oprolbare) schilderij op stof. In het boeddhisme wordt een **thangka** waarop men boeddhafiguren, leraren en beschermers afgebeeld ziet, voor meditatieve- en rituele doeleinden gebruikt. Maar omdat de boeddhistische iconografie zo veelomvattend is, is het vaak moeilijk bepaalde figuren te herkennen. In deze cursus wordt aan de symboliek, achtergrond en betekenis van een aantal van deze figuren veel aandacht besteed. Het zelf tekenen, als voorbereiding op het t.z.t. zelf schilderen van een **thangka**, is tevens een enorm hulpmiddelvoor het ontwikkelen van uw concentratie en het visualiseren van meditatieve godheden.

PLAATS WORKSHOP JEWEL HEART Centrum
Dominicanenstraat 2B Nijmegen Tel. 024 - 322 69 85

DATA 1e blok	**30 september**	**DATA 2e blok**	**20 januari**
10.30-17.30	**28 oktober**	**10.30-17.30**	**24 februari**
	25 november		**24 maart**
	16 december		**28 april**

*I.v.m. bezoek van Gelek Rinpoche kunnen deze cursusdata verschoven worden. Het is tevens de mogelijk zich voor de afzonderlijke cursusblokken in te schrijven.
U kunt informatie inwinnen en/of een folder aanvragen bij Marian van der Horst Tel./Fax 024 - 378 58 41

Marian van der Horst volgde haar opleiding tot thangkaschilder bij diverse leermeesters als Andy Weber, Gega Lama en Sherab Palden Beru.

BERICHT UIT DEN BOSCH

Het is alweer een jaar geleden dat in de nieuwsbrief een artikel over de studiegroep in Den Bosch verscheen. Deze keer een overzicht van onze huidige situatie.
Tussen september '98 en voorjaar '99 groeide onze groep flink en in mei/juni was de huiskamer van Heinz bijna te klein als iedereen aanwezig was. We zijn in die periode begonnen met het bestuderen van de Odyssee en de bedoeling was om in september '99 weer met de Lamrim te beginnen.
Tegelijkertijd begon in september in Den Bosch en ook in Tilburg een nieuwe groep. Wij waren het afgelopen jaar gewend dat Carel elke week naar Den Bosch kwam om ons te begeleiden. Dat was vanaf september niet meer mogelijk, omdat zijn aanwezigheid ook in Tilburg van belang was. Nu komt hij om de week. Voor de andere bijeenkomsten werd een beroep gedaan op onze persoonlijke verantwoordelijkheid, zowel voor de organisatie als voor de inhoudelijke invulling ervan.
Om deze avonden toch een bepaalde structuur te geven, hebben we enkele handreikingen gekregen. Nu bespreken we intensief een thema dat we de afgelopen week thuis gelezen of bestudeerd hebben. Het is zeer leerrijk en je realiseert je op zo'n avond steeds weer dat er veel meer aspecten aan een onderwerp zitten als ieder zijn of haar ervaringen daarover meedeelt. We hebben het gevoel dat deze avonden voor onze groep zeer waardevol zijn: we leren veel van elkaar en het saamhorigheidsgevoel is hierdoor in deze periode echt versterkt. Op deze manier slagen we er m.i. goed in om deze avonden een zinvolle invulling te geven.
Wel zijn we tijdelijk met de Lamrim gestopt en weer verder gegaan met de Odyssee. Door de groei van de groep tussen september '98 en voorjaar '99 was het voor degenen die de inscholing gemist hebben, toch soms wat moeilijk. Een praktisch boek om wat dieper op sommige aspecten in te gaan is 'Open hart, heldere geest' door Thubten Chodron. Dit hebben we bestudeerd bij het behandelen van de emoties en hoe daar mee om te gaan. Een prettige bijkomstigheid was dat we ons enige tijd met een Nederlandse tekst bezig konden houden, wat voor sommigen toch wel veel gemakkelijker was. De groep is wel kleiner geworden sinds september, ook omdat enkele leden niet regelmatig kunnen komen. Wel heb ik persoonlijk het gevoel dat we nu een echte Sangha aan het worden zijn; ik hoop dat anderen dit ook zo ervaren.

Marijke van Lieshout

DE REALISATIE VAN EEN STILTETUIN

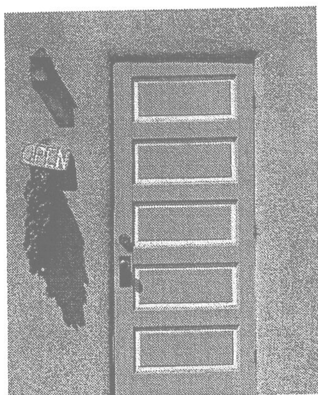


Dit jaar namen we ons voor iets moois te gaan maken van het saaie, grijze tegelplein. Wij (Sari, Fenneke en Karin) staken de koppen bij elkaar en kregen mooie visioenen. Maar.. wat zou de huisbaas ervan vinden en waar moest het geld vandaan komen om een en ander werkelijkheid te laten worden?
Wel, de huisbaas had geen bezwaar en sponsors zouden we wel vinden. Ons plan zag er op papier vrij eenvoudig uit: Er zouden een drietal bomen geplant worden en in het midden hadden we een mandala-achtige cirkel in gedachte. Even wat tegels lichten, planten erin en klaar is de tuin! Helaas, onder die (tientallen!) tegels lag puin, verfresten en cementklonten. En, waar laat je in vredesnaam al die tegels en al dat gele zand? Enige creativiteit was vereist. Vele zakken potgrond en speciale rozengrond sleepten we aan om het plantgoed een goede start te geven. Al werkende kwamen we er pas achter hoezeer het plein naar de kerk toe afloopt en steeds werden er weer extra zakken grond aangevoerd. Tot op de laatste dag voor Rinpoche's bezoek hebben we eraan gewerkt. Het was fijn om te zien dat de nieuwe stiltetuin, met name tijdens de vijfdaagse Lama Chöpa lessen, volop gebruikt werd: er werd gemediteerd, gediscussieerd, gelanterfant, gezonnebaad etc. En, last but not least: voor de complimenten van Rinpoche waren we ook niet ongevoelig.
We wensen iedereen ook in de toekomst veel plezier in onze stiltetuin.

Karin Wilbrink

EEN WONING VOOR RINPOCHE

- oproep voor bezoek 2001-



Het bezoek van Gelek Rinpoche is nog maar net achter de rug of we richten onze blik al weer op volgend jaar. Met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid komt Rinpoche dan voor een langer bezoek. We hebben hier vele jaren naar uitgekeken, maar nu lijkt het toch zover te zijn: hij komt minimaal 6 weken, misschien zelfs 2 maanden. Fantastisch! Maar bij dit gevoel blijft het natuurlijk niet. We moeten het bezoek naar waarde weten in te vullen en dat zal nog heel wat voorbereidend werk vragen. Afgelopen seizoen is er een eerste inventarisatie van wensen gemaakt in de verschillende studiegroepen. De organiserende werkgroep zal in overleg met Rinpoche zoveel mogelijk rekening houden met deze verlanglijst. Op dit moment is een heel belangrijke vraag: hoe huisvesten we Rinpoche voor een langere termijn, vermoedelijk maart en april 2001? We zoeken een eigen plek voor Rinpoche waar hij zich thuis kan voelen, waar hij privé kan zijn, waar hij gasten kan ontvangen, etc. Een hotel vinden wij hiervoor minder geschikt, onze gedachten gaan meer uit naar een volledige woning of flat. Mocht iemand een idee hiervoor hebben of zo'n plek weten of beschikbaar willen stellen, neem dan contact op met Ineke Vrolijk, Brugstraat 7, 6811 MB Arnhem. tel. 026-3515355 (rond 17.00 uur meestal thuis).

Ineke Vrolijk

WERKGROEP "RONDOM STERVEN"

Tijdens het bezoek van Rinpoche heeft de werkgroep 'rondom het sterven' een gesprek gehad met Rinpoche. We hebben hem e.e.a. verteld over het ontstaan van de groep, onze aandachtspunten en vragen voorgelegd. Rinpoche vindt het belangrijk dat er een dergelijke groep is gekomen binnen Jewel Heart en wil ons graag ondersteunen. Hij benadrukte dat de eerste prioriteit Jewel Heart leden betreft. Bovendien zullen we er op moeten letten dat we ons niet opdringen aan mensen en ons ook naar familie toe met respect dienen op te stellen. "Don't show off or push them around", aldus Rinpoche. Niet meteen met damaru en bell naar het ziekenhuis rennen of nectarpillen uitdelen. Veel kan ook op afstand gedaan worden, vooral niet te opzichtig opereren of mensen beledigen. Mogelijkheden die Rinpoche in dit gesprek noemde, waren o.a. de stervende begeleiden, zorgen voor een vredige sfeer, het vermijden van kwaadheid en gehechtheid en het hebben van een heldere geest. Alleen als je capabel bent kan je phowa doen, zoniet, vraag dan iemand anders dit op afstand te doen. De Lama Chopa kan altijd gedaan worden (stil reciteren). Zorgen voor een afbeelding van Boeddha in de ruimte. Ook het laten horen van een tape met Migtsema's behoort tot de mogelijkheden. Na het overlijden is het wenselijk gedurende 7 weken, wekelijks een (kort) gebed te doen voor de overledene. Het is mogelijk in het Jewel Heart centrum te worden opgebaard, als de wens hiertoe vantevoren kenbaar is gemaakt. Rinpoche heeft beloofd een speciaal gebed samen te stellen dat gedaan kan worden bij begrafenisdiensten. Ook vertelde Rinpoche dat het mogelijk is om aan monniken in een (groot) klooster te vragen gebeden te doen. Er zal een lijstje komen van Lama's aan wie gevraagd kan worden om gebeden te doen (bv. Gelek Rinpoche, Dagyab Rinpoche, Tarab Tulku en Dagpo Rinpoche). Ook werd genoemd dat het goed is om donaties te sturen naar een groot klooster, bv. Drepung Monastery, natuurlijk naar draagkracht. Bovenstaande is een greep uit de onderwerpen die in ons gesprek aan de orde zijn gekomen. De werkgroep gaat verder met het uitwerken van de verschillende mogelijkheden en de praktische invulling daarvan, dit in nauw overleg met het bestuur van Jewel Heart. We staan altijd open voor aanvullingen, suggesties etc. Ook kunnen we nog nieuwe deelnemers voor de werkgroep gebruiken, aarzel niet en bel Marian v.d.Horst (024-3785841)

Karin Wilbrink

GROOTSE PLANNEN!

-Vooruitblik op bezoek Rinpoche in 2001-

Waar we al zovele jaren naar uitkijken, staat nu voor de deur. Met het voorjaarsbezoek achter de rug zien we hoopvol vooruit naar het toegezegde langere verblijf van Rinpoche in 2001. We prijzen ons gelukkig dat het ditmaal niet het inmiddels gebruikelijke 2-wekelijkse bezoek wordt, maar een verblijf van naar we hopen twee maanden.Vanaf april 1985 was onze leraar zestienmaal in ons midden, maar nog nimmer voor zo lang.
Terugkijkend naar het verleden is dat ook niet zo vanzelfsprekend. De eerst twee jaren van ons bestaan werden we verwend en bezocht Rinpoche ons zowel in het voor- als in het najaar! Vanaf 1987 tot en met 1994 komt daar stevig de klad in. Oorzaken zijn moeilijkheden in de VS rondom zijn naturalisatie tot Amerikaans staatsburger en ziekte. In die periode, waarin we nimmer zeker zijn van zijn komst, brengt hij nog maar drie maal een kort bezoek en wel voor een lezing en of weekend in 1989, 1990 en drie weken in 1992 in verband met Allen Ginsberg's tournee. Een retraite is er tot dan toe helemaal niet bij en dat terwijl bij ons de behoefte aan begeleiding en ondersteuning alleen maar toeneemt.
Voorjaar 1989 is voor onze oprichtster en allereerste studiebegeleidster, Hélène van Hoorn de laatste maal dat ze haar leraar ontmoet. In deze eerste fase van J.H. Nederland lijkt alles nog wankel en ook Rinpoche lijkt de kat uit de boom te willen kijken, niet geheel overtuigd van de levensvatbaarheid van het toen nog kleine groepje.
Als Rinpoche in 1994 voor zijn eerste voorjaarsretraite naar Nijmegen komt is Hélène na een kortstondig ziekbed inmiddels overleden. Onze leraar treft er tot zijn aangename verrassing een blakende, groeiende, levenskrachtige en enthousiaste dharmagroep aan. Uit nood geboren stevig selfsupporting met als enige basis de lessen van Rinpoche, wegens zijn afwezigheid uitgeschreven en uitgewerkt. Dit is uiteindelijk overeenkomstig Rinpoche's wens de leidraad en de structuur van het huidige scholingsprogramma geworden.
Vanaf dan is er de jaarlijkse voorjaarsretraite, maar nog immer is er de behoefte aan langere aanwezigheid van onze leraar. Gezien zijn plannen ziet hij kennelijk daar nu de basis voor aanwezig. Het is te zien als een blijk van vertrouwen en biedt gelegenheid tot verdieping van onze persoonlijke beoefening en zogewenst tot verdere toenadering tot de leraar.
Verheugend is ook dat onze leraar uitgebreider wijsheidsonderricht gaat geven, met name over het thema Leegte. Iets waar al meerdere jaren naar is gevraagd. De adelaar die de levenszee wil overvliegen om de oever der bevrijding te bereiken, heeft daar beide vleugels voor nodig: de ene vleugel van de methode (liefde en compassie) en de andere vleugel van de wijsheid. Op één vleugel gaat dat niet lukken. Tot nu toe lag de nadruk van Rinpoche's lessen vooral op ontwikkelen van de methodekant. We krijgen nu twee vleugels aangemeten, een betere start van het nieuwe millennium kunnen we toch zeker niet wensen?
Wat valt er in grote lijnen nog meer te verwachten? Rinpoche zal lesgeven in alle plaatsen waar groepen zijn. Naast de gebruikelijke sutrayana-retraite is ook een vajrayana-retraite gepland. Rinpoche zal zich zoveel mogelijk aanpassen aan ons werkritme; dat wil zeggen dat onderricht voornamelijk zal plaatsvinden op avonden, in weekends en gedurende de vakanties. Reserveer nu alvast ruimte in uw agenda 2001! Een langere periode met regelmatig onderricht geeft meer gelegenheid tot verdieping en er is ook meer gelegenheid om terug te komen met een vraag. Dat kan een stimulans zijn voor de persoonlijke ontwikkeling.
Vooralsnog is Rinpoche's plan voor de toekomst om een jaar met een kort bezoek te gaan afwisselen met een jaar met een langer verblijf. Volgend jaar is de vuurproef. Laten we er onze schouders onder zetten, het is in ons aller belang!
Over kosten verbonden aan avonden, weekends en retraites valt nog weinig te zeggen, evenals over tijdstippen. Plannen is vooruitzien: wie zijn uitgaven wil bewaken, kan nu reeds gaan sparen. In ieder geval beloven we u vanaf het septembernummer van deze nieuwsbrief zoveel mogelijk van alles op de hoogte te houden.
Namens Jewel Heart dank ik ieder voor zijn inzet het afgelopen dharmajaar en wens u een welverdiende en ontspannen grote vakantie.

Piet Soeters

NIEUWS VAN DE JEWEL HEART-BIBLIOTHEEK.

Er is een wisseling van de wacht bij de bibliotheek. Anton Scheltinga en Carel Weevers nemen na vele jaren afscheid, alhoewel Carel indirect betrokken zal blijven bij de inkoop. Het secretariaat (Mariët en Robert) heeft de bibliotheek gedeeltelijk geadopteerd en zal zich bezig gaan houden met het bijhouden van de uitgeleende boeken. An Mens zal zich gaan buigen over nieuwe aankopen en Carla van de Weyer blijft zorgen voor het inwerken van de nieuwe boeken. Robert gaat er aan werken dat alle boeken in de computer verwerkt worden, zodat we over een tijd boeken kunnen zoeken op schrijver, titel, onderwerp en/of tekst.
Om jullie op de hoogte te houden zullen An en Robert vanaf de volgende nieuwsbrief nieuwe boeken bespreken.Ook boeken die al in de kast staan, zullen onder de aandacht worden gebracht.

De Jewel Heart bibliotheek is er om ons, naast de transcripten, nog verder te kunnen verdiepen in het boeddhisme. We zouden het fijn vinden als iedereen daar zoveel mogelijk gebruik van kan maken. Daarvoor is het ook belangrijk dat je geleende boeken ook weer op tijd inlevert, dat is binnen een maand nadat je het geleend hebt. We zullen dit beter in de gaten gaan houden. Heb je nog boeken thuis, dan is dit de gelegenheid om ze weer eens terug te brengen. In verband met het catalogiseren zouden we graag zoveel mogelijk boeken voor de vakantie (24 juni) in huis hebben.
Omdat onze tijdschriften nogal eens van de leesplank geleend worden en men vervolgens vergeet om ze terug te brengen (we missen er erg veel) zijn de tijdschriften, na het verschijnen van een nieuw nummer, vanuit de bibliotheek te lenen op dezelfde wijze als boeken. Tijdschriften van de lectuurplank zijn dus niet om mee te nemen, die liggen er zodat iedereen ze kan lezen.
Wil je een boek lenen of wil je gewoon eens snuffelen, dan kun je natuurlijk ook altijd binnenkomen lopen wanneer het secretariaat open is. (nu is dat op donderdagmiddag en dinsdag vanaf ca. 10 uur).
Als je vragen of opmerkingen hebt t.a.v. de bibliotheek, of voor boekentips, dan kun je bij het secretariaat terecht:via ons postvakje of via e-mail: info@jewelheart.nl of postmaster@jewelheart.nl.

Robert Keurntjes

"De kracht van vriendelijkheid" - Z.H DE XIVde DALAI LAMA

-Een boekrecensie-

Op 16 en 17 oktober 1999 bracht Z.H. de XIVe Dalai Lama een bezoek aan Nederland. Meer dan tienduizend mensen hebben de verschillende programma-onderdelen meegemaakt. “De kracht van vriendelijkheid” bevat de integrale weergave van dit bijzondere bezoek.
In het eerste deel geeft de Dalai Lama een commentaar op de "Zeven punten gedachtetraining" (lo jong), met daarin een aantal essentiële aanwijzingen om het grote mededogen op te wekken als alternatief voor ons "aangeboren" egoïsme.
Daarna volgt een beschrijving van de tantrische initiatie, waarin men gemachtigd werd tot het beoefenen van de meditatieboeddha Mitrugpa - vooral gericht op het zuiveren van karma.
Het derde deel bevat de integrale tekst van de openbare lezing over "Ethiek voor een nieuw millennium" . Hierin benadrukt de Dalai Lama de sleutelrol van onze eigen verantwoordelijkheid bij het overwinnen van de vele problemen die de mens politiek, sociaal, economisch en op het gebeid van het milieu bedreigen.
Het geheel wordt aangevuld met een fotografisch dagboek (in zwart-wit) van Thom Hoffman. Deze houden niet alleen de visuele herinnering aan deze gebeurtenis levend, maar werpen bovendien een oorspronkelijke blik op het bezoek van deze uitzonderlijke persoonlijkheid aan Nederland.



Het boek is uitgegeven bij uitgeverij Asoka en ligt nu voor f 32,50 in de boekhandel. Als u het op internet wilt bestellen: bij **www.proxis.nl** is het voor f 24,65 te verkrijgen.
Een aanrader voor wie er bij was - maar zeker ook interessant voor wie het bezoek gemist heeft.

An Mens

BESTUURSVERGADERING MET RINPOCHE

Ditmaal heb ik stoutmoedig het bestuur bij mij thuis op het eten uitgenodigd. Daarna vindt de jaarlijkse voltallige bestuursvergadering met Gelek Rinpoche plaats. Het is de eerste keer dat ik voor 9 personen kook, interessant hoor! Na de Provencaalse stoofpot wordt begonnen met de vergadering. Het voordeel is in ieder geval dat er relaxed en toch effectief vergaderd wordt.



Marianne de Kok begint met een korte rondgang over het werk in de werkgroepen en de overige activiteiten van het bestuur. Onder het volgende agendapunt wordt zij herbenoemd als periodiek terugtredend bestuurslid.

Daarna komt een belangrijk onderwerp aan de orde: de statutenwijziging. Deze is nodig om de besturing van het kerkgenootschap mogelijk te maken en de tegenwoordige situatie beter te regelen. Gelek Rinpoche heeft een aantal opmerkingen, welke nog verwerkt moeten worden voordat één en ander naar de notaris kan. Onder meer krijgt Rinpoche grotere zeggenschap in het bestuur. Deze zeggenschap gaat na zijn verscheiden over op een groep bestuursleden, "de oudsten". Ook moet er aandacht zijn voor de betrokkenheid van jongeren bij de bestuursactiviteiten. Over de inhoud van de statutenwijziging zullen we in de volgende Nieuwsbrief iedereen inlichten, alhoewel jullie geen revolutionaire veranderingen hoeven te verwachten.
Het bestuur besluit onder het volgende agendapunt unaniem het Kerkgenootschap Jewel Heart op te richten. Zoals eerder is uitgelegd is dit vooral een maatregel die belastingvoordelen voor ons allen biedt. Ze heeft nauwelijks een ideële achtergrond, of het zou moeten zijn dat een kerkgenootschap leden kent. Juridisch moet dit verder nog worden afgerond bij notariële akte.

Kort wordt ingegaan op de relatie US - Nederland. Amerika heeft een nieuwe directeur gekregen, maar beide organisaties blijven uiteraard onafhankelijk functioneren, maar wel met elkaar verbonden.
Gelek Rinpoche is zeer verguld met de sfeer en het functioneren van onze accommodatie. Ron Twisk legt uit dat onze bezetting al het maximum begint te naderen. In het verlengde daarvan schetst hij dat we op onze begroting geld over houden, maar dat dit effect weg is wanneer de regio's grotere accommodatie moeten huren.

Gelek Rinpoche vindt dat onze administratie heel goed loopt.
Daarna ontspint zich een discussie of wij met onze prijzen te goedkoop of te duur zijn. Vergeleken met Amerika zijn we ronduit goedkoop. Ook vergeleken met onze omgeving zitten we "laag in de markt". Geen reden om onze tarieven te verlagen. Wel dienen kortingsregelingen voor weinig-draagkrachtigen goed bekend te zijn. En we moeten ons bewust zijn van onze unieke positie:
Onze boeddhistische lessen zijn zeer goed aangepast aan de westerse cultuur.

Als laatste punt komt het bezoek van Gelek Rinpoche volgend jaar aan de orde. Marianne Soeters benadrukt dat een bezoek van twee maanden erg veel meer biedt dan de situatie nu. Gelek Rinpoche zegt dat alhoewel een en ander nog geregeld moet worden met Amerika, het zeker zijn intentie is om volgend jaar twee maanden te komen.
Terwijl het middernachtelijk uur al aardig genaderd is, wordt de vergadering gesloten.

Wim Leeman

TARAB TULKU STUDIEGROEP

Begin dit jaar zijn wij met een heel klein groepje begonnen om het materiaal dat Tarab Tulku ons in de loop der jaren heeft aangereikt, te "bestuderen". Wij gaan daar het komende jaar mee door, en willen dan het transcript Nearness to oneself and openness to the world gaan lezen.
We doen oefeningen, bespreken ze en hebben het erover hoe je ze kunt inpassen in je LamRim studie.
Als je interesse hebt om mee te doen ben je van harte welkom vanaf oktober, iedere vierde zaterdag van de maand, vanaf 10 uur tot ca. 13 uur. Plaats: Jewel Heart, Nijmegen.

Robert Keurntjes

Hello Nijmegen!
I'm back in Michigan and wondering if my trip was all a dream, did I really go there to the Netherlands? Then I got my photos back I got my proof that I was there. I will try to send a few back to you.
I really enjoyed my stay and just wanted to say thank you and Hello to everybody and hope you are well!

Beth Locke

Redactie: Karin Wilbrink, Marion Wierda, Margo Gommers, Paul van Veen, Piet Soeters.

Oplage: 225

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen:
☎ 024 322 69 85.
E-mail: info@jewelheart.nl,
Website: www.jewelheart.nl .
Postbank 5182484. Abonnement: ƒ 20,-- per jaar.

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme.
Organisatie zonder winstoogmerk.

Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN

Wi Li

Jewel Heart  Nieuwsbrief

Jaargang 10 nummer 3 sept 2000

GELEK RINPOCHE SPONTAAN OP BEZOEK

-Geen lessen, maar 'informal chat chat'-

Zo'n 90 mensen hebben genoten van het spontane informele bezoek dat Gelek Rinpoche op 19 en 20 augustus bracht aan het Jewel Heart Centrum in Nijmegen.

Rinpoche was blij om iedereen weer te zien en dat het was gelukt op zo'n korte termijn bij elkaar te komen. Alle aanwezigen, aangenaam verrast door het onverwachte bezoek, waren vooral nieuwsgierig waar het over zou gaan. Maar, zo liet Rinpoche gelijk weten, hij had opzettelijk geen boek of wat dan ook meegenomen, 'omdat je je dan moet haasten dat in anderhalve dag af te krijgen. Nee, we gaan nu niet studeren, maar het zal meer 'informal chat chat' zijn, kijken waarmee we bezig zijn en ruimte geven om vragen te stellen.'

Wat is boeddhisme voor jou?

Het mochten dan wel geen lessen zijn, er was toch iets wat hij met de aanwezigen wilde bespreken. Ter overweging legde hij de vraag voor wat boeddhisme betekent voor ieder. 'Voor sommigen is het misschien meditatie, bodhimind, wijsheid of liefdemededogen. Voor anderen is het weer meer mantra's zeggen, een filosofie, een methode om te healen of andere therapeutische zaken, of een combinatie van deze dingen.' Rinpoche stelde die vraag ook aan zichzelf en zijn antwoord daarop wilde hij graag met ons delen. De oren werden gespitst voor zijn onthullende antwoord: 'Ik weet het niet'.

Om vervolgens uit te weiden over wat hij wel weet. Voor Rinpoche is het allemaal gebaseerd op een ding: motivatie. De vragen die je jezelf kunt stellen zijn volgens Rinpoche: 'Waarvoor? Voor wie? Met welk doel? Waarom?' Op al die vragen vindt hij één gemeenschappelijke antwoord: je doet het terwille van of voor het welzijn van iemand. Voor jezelf of anderen.



Tek: Wivine Vervaeke

Hoe je aan het welzijn kunt bijdragen, kun je volgens Rinpoche begrijpen als je karma erbij betrekt. Want de essentie van karmisch functioneren is: goed brengt goed voort en slecht brengt slecht voort.

Beoefening is nog geen Boeddhisme

Natuurlijk rijst dan de vraag: Hoe weet je wat goed en wat slecht is? Dat is volgens Rinpoche bijzonder moeilijk te bepalen. 'Aan de ene kant heb je het gezonde verstand wat zegt "Dit is goed en dat is slecht." Of dat klopt, dat weet je niet. Wat voor de een goed is, is voor de ander slecht. Ik denk altijd dat wat voor de Chinezen goed is, slecht is voor de Tibetanen en andersom. Chinezen zijn mensen, Tibetanen zijn mensen, geen van hen is superieur. Hooguit zijn de Chinezen met meer mensen en de Tibetanen met minder. Dus als je minderheden belangrijk vindt, dan worden de Tibetanen belangrijk, en vind je een meerderheid belangrijk, dan worden de Chinezen belangrijk. Toch weten we één ding wel: als je iets doet wat de ander of jezelf schaadt, dan is het slecht. Als je een ander helpt is dat geweldig, maar dat is moeilijk. Dat je een ander niet schaadt is al goed genoeg.' En zo trekken we volgens Rinpoche de scheidslijn tussen goede en kwade handelingen.

Dat we een ander schaden, komt door de negatieve emoties haat en gehechtheid. Volgens het boeddhisme is er ook nog zoiets als onwetendheid, maar dat is volgens Rinpoche voor ons moeilijk te bevatten. 'We zijn onwetend over onwetendheid', zei hij lachend.

Wat je ook doet, haat en gehechtheid hebben al-

REDACTIONEEL

In deze Nieuwsbrief speciale aandacht voor de activiteiten van en rond Tarab Tulku. Deze in Denemarken wonende Tibetaanse leraar en goede vriend van Gelek Rinpoche, bezoekt ook Jewel Heart jaarlijks. Dit jaar van 6 tot en met 8 oktober.

Het hoofdartikel werd in oktober 1999 gepubliceerd in het tijdschrift BRES en wij plaatsen het nu, met de welwillende toestemming van de schrijver, in de Nieuwsbrief.

Natuurlijk is er ook aandacht voor het indringende bericht dat we uiterlijk 1 januari 2004 ons centrum aan de Dominicanenstraat moeten hebben verlaten.

tijd een sterke invloed. Daar besteden we de meeste tijd aan. Er is altijd een sterke, krachtige invloed van haat en gehechtheid. En daar komen problemen van. Volgens Rinpoche is boeddhisme dan ook: zorgen dat je gehechtheid en haat minder vanzelfspekend en minder vasthoudend worden. Indien mogelijk, zelfs vrij worden van gehechtheid en haat. En niet het vereren, niet de gebeden, niet de mantra's, niet de saddhana's, niet de therapie, niet de filosofie, niet de kleding of haardracht zijn bepalend voor wat Boeddhisme is.
Aldus Rinpoche's mening en hij vroeg de luisteraar deze te vergelijken met diens eigen mening.
Maar wie hier de boodschap uit haalde dat beoefening niet nodig zou zijn, werd meteen bij de tijd gezet: 'Dat wil niet zeggen dat we al die uiterlijke zaken niet nodig hebben. Maar je kunt niet alles doen en als je niet alles doet, maakt dat je beslist niet tot een slechte beoefenaar. Je doet wat je kunt. Hou je motivatie zuiver, blijf gericht op je doel, dwaal er niet van af, en wat je verder in het dagelijks leven moet doen, doe dat gewoon. Wat je kunt doen, is prima. Je moet je aanpassen aan je mogelijkheden. Het gaat immers om het bewustzijn, niet om de mantra's en niet om het lezen.'

Een beetje slecht nieuws

Tijdens zijn bezoek deelde Rinpoche mee dat het Jewel Heart Centrum uiterlijk 1 januari 2004 het huidige pand moet verlaten. (Daarover kunt u verderop meer lezen in deze nieuwsbrief.)
Jammer, nu we er amper een jaar zitten en de ruimte met zoveel inspanning is verbouwd, opgeknapt en ingericht. Maar Rinpoche stak alle mensen die zich zo hard hebben ingespannen een hart onder de riem. Over het verhuizen zei hij tijdens zijn bezoek: 'Aan de ene kant lijkt het verspilde energie, tijd en geld maar aan de andere kant is het een geweldige zuivering en verzameling van verdiensten. Niemand zal je hier betalen, maar op het moment dat je het werkelijk nodig hebt, zul je krijgen wat je verdiend hebt en dat is op het moment dat je balans van negatief en positief karma wordt opgemaakt.'
Bovendien herinnerde hij iedereen er fijntjes aan (en met de nodige humor) dat alles vergankelijk is. Toch lijkt het Rinpoche beter een pand in eigen beheer te krijgen, dus te kopen. 'Alles is weliswaar vergankelijk, maar probeer het iets minder vergankelijk te maken. In Tibet zeggen we dat wanneer je maar een jaar leeft, je toch moet plannen alsof je honderd jaar leeft. Je doet het niet alleen voor jezelf, maar ook voor toekomstige generaties. En dat spoort met de Boeddhistische gedachte om anderen te helpen', aldus Rinpoche.

Tegenstrijdig

Een van de vragen ging over de relatie tussen lichaam en geest. Hoe zit het met het lichaam? Spirituele ontwikkeling gaat immers steeds over de geest.
'Lichaam en geest hebben een sterke relatie, maar het zijn twee verschillende dingen. De combinatie zorgt dat je leeft. Het lichaam is belangrijk, maar vergankelijk. Hoe goed het lichaam ook is, het houdt het hooguit 100 jaar vol,' zo zei Rinpoche.
'Het bewustzijn reist van het ene leven naar het andere, hoewel ik dat niet kan bewijzen. Ik ben wel met dat idee opgegroeid, maar ik heb er ook veel mee geworsteld. Het is sterk verbonden met reïncarnatie en dat is moeilijk. Net als karma voor mij ook een heel moeilijk thema is geweest. Als je accepteert dat de geest langer meegaat dan het lichaam, dan zie je dat bewustzijn ontwikkeld kan worden en dat het lichaam aftakelt en ten onder gaat. Daarom ligt steeds de nadruk op het ontwikkelen van je geest en niet van je lichaam. De geest kan een Boeddha worden, het lichaam niet. Maar dat betekent absoluut niet dat we ons lichaam moeten verwaarlozen.'
Ook was er een vraag over de ogenschijnlijke tegenstrijdigheid in de theorie: we leven al zo lang en toch lijkt het alsof we niets geleerd hebben?
'Dat is ook tegenstrijdig, ik heb er ook mee geworsteld. Maar kennis is één ding, ontwikkeling is wat anders. Wanneer je wijsheid hebt in de zin van kennis, heeft dat een bepaald effect, maar wijsheid in de zin van ontwikkeling, werkt anders. Als een vorm van informatie niet leidt tot ontwikkeling, dan zul je die informatie opnieuw aangeboden krijgen.'

Wij zijn geen boeddhistenclub!

Homosexualiteit, heterosexualiteit etc. is volgens Rinpoche een thema van de vorige eeuw. Nu gaat het een niveau dieper: humaniteit en milieu zijn nu belangrijke ethische kwesties. Dat maakt volgens Rinpoche ook de sangha tot een belangrijke kwestie.
Vrij vertaald is een sangha voor Rinpoche ('maak daar vooral geen doctrine van') een groep mensen die bij elkaar komt en zich gezamenlijk inspant voor een gemeenschappelijk doel. De reden dat wij bij elkaar komen is niet het Boeddhisme, maar de spirituele weg die ons en toekomstige generaties tot voordeel kan zijn. Dat is waar het om gaat bij de Jewel Heart-sangha. Rinpoche zei met nadruk dat wij geen boeddhistenclub zijn! Wij komen bij elkaar om onszelf en anderen te helpen door spirituele activiteiten, gebaseerd op wat Boeddha heeft onderwezen. Als Jewel Heart proberen we iets goeds te doen! Een sangha is een groep mensen die zich samen inzet voor een bepaald doel, waarvan je denkt dat het jezelf en anderen van nut kan zijn of kan helpen.' Maar Rinpoche voegde er meteen aan toe dat regels geen sangha maken. Veel mensen binnen Jewel Heart zullen dat ook nooit proberen te organiseren. We denken wellicht dat we bij elkaar zijn omdat Rinpoche ons aanspreekt, maar de werkelijke reden is dat we onszelf willen helpen. Dat is het cen-



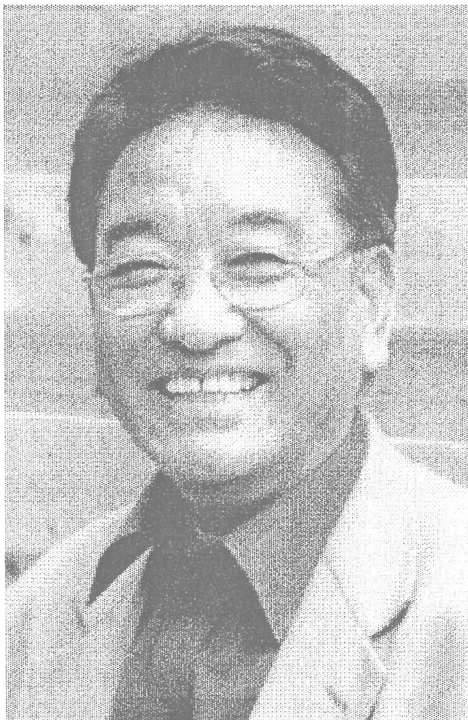
DROOMYOGA

- een boeddhistische benadering van droomwerk en lucide dromen -

Surya Das over droomyoga

In De ontwakende Boeddha schrijft Surya Das dat de beoefening van droomyoga een belangrijk onderdeel is van het Tibetaans boeddhisme. Droomyoga is te vergelijken met wat we in het Westen 'bewust dromen' noemen. Dit is a.h.w. wakker worden binnen de droom en dan in staat zijn de omstandigheden in de droom transformeren. Surya Das schrijft hierover op pg. 334-335:
"Tibetanen noemen dit 'de droom grijpen'. Door onze dromen te grijpen, kunnen we leren spelen met de afloop van onze dromen en ze veranderen, zodat we leren ons bewust te worden van de denkbeeldige en droomachtige aard van al onze ervaringen. (...) Door een droom te grijpen kunnen we spirituele handelingen uitvoeren. (...) Bewust dromen dient nog een belangrijk doel: de lessen die we uit onze dromen leren blijven ons bij in ons wakende leven. Aangezien onze psyche in dromen zoveel lichter en gevoeliger is en minder vastzit aan de lichaamswerkelijkheid, staat deze meer open voor ervaringen, zegeningen, leringen en transformerende overdracht, heling, initiaties en openbaringen uit een andere wereld. Droomyoga biedt ons kostbare lessen op het gebied van omgaan met angst, wakker blijven en het maken van bewust keuzen die ons in de bardo's na de dood en voor de wedergeboorte van nut zullen zijn.
(...)
Droomyoga is een spirituele training en een krachtige, op ervaring gebaseerde manier om de denkbeeldige, kneedbare, droomachtige aard van de realiteit in te zien. Door te leren bewust te zijn in onze dromen, bereiden we ons voor op meer momentgericht bewustzijn in het dagelijks leven. Door onze dromen te transformeren, oefenen we ons in spirituele transformatie."

Binnen de tantrische traditie van het Tibetaans Boeddhisme heeft *droomyoga*, het werken met dromen, altijd een belangrijke plaats ingenomen. De leerlingen in deze leer werden getraind om het lucide droombewustzijn te gebruiken voor oefeningen en meditaties. Aad van Ouwerkerk sprak in juni vorig jaar met Tarab Tulku, tijdens zijn bezoek aan Jewel Heart Nijmegen. Tarab Tulku is een aan de Drepung universiteit in Tibet opgeleide lama, die o.a. deze tantrische vorm van droomwerk voor het Westen heeft uitgewerkt.



Wetenschappers die zich bezighielden met dromen, zoals *Carl Jung, Patricia Garfield* en vele anderen waren voor hun kennis over tantrisch droomwerk jarenlang vooral aangewezen op het werk van *W.Y. Evans-Wentz* uit de dertiger jaren. Tegenwoordig is er meer te vinden, b.v. het onlangs vertaalde overzicht van droomwerk binnen de Dzogchen traditie: *Droomyoga en het natuurlijke licht van de nacht* van *Namkhai Norbu*, waarin uitvoerig aandacht wordt besteed aan oefeningen in verband met de droomstaat en het droombewustzijn.
Persoonlijk werd ik tien jaar geleden in Londen met de Tibetaanse droomtraditie geconfronteerd op een conferentie van de *Association for the Study of Dreams*. Ik woonde een lezing bij van de Tibetaanse lama *Tarab Tulku* over *A Buddhist Perspective on Lucid Dreaming* (een boeddhistische visie op lucide dromen). Na afloop heb ik met Tarab Tulku kennis gemaakt en de tekst opgevraagd.
In juni 1999 gaf Tarab Tulku een workshop over *Zelf en zelfloosheid* in het Jewel Heart Centrum in Nijmegen. Na afloop sprak ik met de leraar in een rustig kamertje van het centrum over zijn visie op dromen. Hij had me al als deelnemer herkend, maar moest lachen toen hij zijn lezing van tien jaar geleden onder ogen kreeg.

Indertijd was u intensief betrokken bij de ontwikkeling van een boeddhistische methode om met dromen te werken. De lezing in Londen was daar een gevolg van. U heeft zich bovendien ontwikkeld binnen de transpersoonlijke psychologie en van daaruit therapieën gegeven op basis van de Tibetaans-boeddhistische traditie. Hoe staat het inmiddels met de praktijk van het eigenlijke droomwerk?
Binnen de tantrische traditie wordt van de leerling verlangd, dat hij onder meer zijn eigen droombewustzijn ontwikkelt. Dit wordt *droomyoga* genoemd en is een hoog ontwikkelde meditatieve training die zich voornamelijk afspeelt in de zogenaamde *lucide droomstaat* (waarbij je je tijdens de droom bewust bent van het feit dat je droomt).

Dit is een moeizame weg. Daarom heb ik deze vorm van droomyogatraining uitgewerkt, die droomyoga toegankelijker maakt.
Het is mogelijk om op verschillende niveaus met dromen te werken. Vanuit het psychologische niveau: b.v. in een therapie kunnen we droomwerk gebruiken om onze problematische psychologische structuren aan te pakken en zo veranderingen en oplossingen tot stand te brengen. Daardoor kunnen genezingsprocessen op gang komen en alledaagse problemen met betrekking tot onszelf en anderen minder worden.
Daarnaast, op een wezenlijker niveau van spirituele ontwikkeling, kan droomwerk tevens ons existentiële bestaan zodanig veranderen, dat we het dualistische beeld van de werkelijkheid ermee kunnen doorbreken. Momenteel zijn we bezig met het schrijven van een boek hierover in het Engels, maar er zijn nog talloze taalproblemen op te lossen.

Hoe heeft u eigenlijk zelf uw eigen trainingen op dit gebied ontvangen?
Van kinds af aan ben ik in de Tibetaanse kloosters getraind met behulp van allerlei oefeningen. Later heb ik onder leiding van mijn leraren ook enorm veel moeten studeren en aan trainingen gedaan. En nog altijd gaat mijn ontwikkeling door, maar nu vooral in praktische, meditatieve zin.

Het droomlichaam ontwikkelen

Wat is de essentie van de door u uitgewerkte droomtechnieken?
Enerzijds gaat het bij deze technieken om een training die op de oorspronkelijke droomyogapraktijk is gericht en anderzijds kunnen ze, op een effectievere wijze dan vanuit het waakbewustzijn, gebruikt worden om psychologische problemen aan te pakken. Maar door met dromen te werken, vooral vanuit het bewustzijn in de lucide situatie, in de droomstaat zelf, kunnen we in de eerste plaats vanuit een andere benadering van de werkelijkheid werken. Wanneer we wakker zijn, is het bewustzijn vooral rationeel, dualistisch en cognitief. In dromen kunnen we leren om een bepaald soort bewustzijn te ontwikkelen, waarmee we de werkelijkheid op niet-rationele wijze benaderen. Tegelijkertijd kunnen we leren beschikken over de vermogens van ons zogenaamde *droomlichaam* en dit steeds verder tot ontwikkeling brengen. Op basis van dit specifieke bewustzijn kunnen we dan het *object* van de droom, de droombeelden dus, op verschillende wijzen benaderen (en later zelfs ook het *subject* van de droom, het droom-ego) en zo op den duur de manier waarop we de werkelijkheid zien, doorbreken. Deze is namelijk grof en sterk rationeel, waardoor we de realiteit bijna altijd vervormd beleven.

Wat bedoelt u precies met die vervorming van de werkelijkheid?
De boeddhistische psychologie van de waarneming van de werkelijkheid heeft het over de zogenaamde vijf *skandha's*, van waaruit we opereren. Zo zijn we voor ons beperkte beeld van de werkelijkheid ten eerste sterk afhankelijk van de zintuigen. Bovendien ervaren we vaak gevoelens van aantrekking en afstoting, die ons beeld kleuren. Wanneer we ons prettig bij iets voelen is de waarneming heel anders dan wanneer we ons bedreigd voelen. Vervolgens worden we ook beïnvloed door allerlei vooropgezette ideeën over de werkelijkheid. Vaak nemen we zelfs niet zozeer de voorwerpen zelf waar, maar plakken we er als het ware allerlei concepten uit het verleden overheen: we zien bijvoorbeeld niet de boom zelf, maar we benoemen het object met het begrip 'boom' en laten het daarbij. Zo creëren we vanuit de boeddhistische visie een eigen werkelijkheid die soms nogal ver af komt te staan van de 'echte' realiteit, omdat deze een geprojecteerd beeld van de werkelijkheid is, altijd beïnvloed door verwachtingen, angsten en de neiging om ons zelfbeeld te beschermen en in tact te laten.

Op welke wijze is dit proces van vervorming in dromen terug te vinden?
Deze vervormingen, maar eigenlijk alle activiteiten van de vijf 'skandha's' laten indrukken achter in onze geest, die *bag-shags* worden genoemd. Deze bag-shags blijven in het geheel van ons psychosomatisch energiegebied bestaan en kunnen opnieuw actief worden, doordat ze zich b.v. weer manifesteren als een bepaald droombeeld of droomfiguur.

Het zesde zintuiglijk bewustzijn

Is het droomwerk gericht op deze bag-shags?
Ja. Wanneer we wakker zijn, staan we b.v. niet open voor conflicten en angsten, omdat ze als bedreigend overkomen. Ze worden zo door ons bewustzijn afgewezen en onderdrukt. De indrukken die hierbij achterblijven, blijven op een onbewust niveau echter bestaan (in het Tibetaans wordt dit het bag-shag-niveau genoemd). In zekere zin is dit te zien als een vervuiling van de geest. Ze komen dan later terug in de droom met de bedoeling om doorleefd te worden op het niveau van de beelden in de droomstaat. Ik zie het doorleven van deze problematische psychische situaties als een natuurlijke psychologische functie van de droom. Het is dan ook belangrijk dat we op dit natuurlijke proces aansluiten en bewust met droombeelden gaan werken, vooral vanuit het lucide droombewustzijn.

Waarom is het zo belangrijk om de lucide staat

hiervoor te gebruiken?
Ten eerste zijn we overdag via de zintuigen en de andere skandha's te sterk gebonden aan ons fysieke lichaam. Hierdoor hebben wij (behalve tijdens diepe meditaties) voortdurend een beperkte waarneming die voornamelijk dualistisch van karakter is en zijn we geneigd, een schijnwerkelijkheid te scheppen. In dromen zijn waarneming en bewustzijn veel meer met elkaar verbonden en niet afhankelijk van de lichamelijke zintuigen. Zij opereren rechtstreeks vanuit een zesde zintuiglijk bewustzijn en zijn in staat een natuurlijke basis te vormen voor het doorbreken van het dualisme tussen bijvoorbeeld lichaam en geest of tussen subject en object.

Bedoelt u het lichaam in de droom?
Ja. In de droom (en trouwens ook in de staat van diepe meditatie) beschikken we eveneens over een lichaam. Dit droomlichaam (ook wel *energielichaam* genoemd) is niet fysiek van aard en heeft daarom het vermogen om de beperkingen van het fysieke lichaam te ontstijgen. In de tantrische traditie trainen we dit met behulp van allerlei oefeningen, zowel in de droom als in meditaties. Uiteindelijk kunnen we zelfs een nog subtieler energielichaam tot leven wekken: de *sgyu-lus* of het 'illusionaire' lichaam. Hiermee kan de leerling zelfs geheel loskomen van het fysieke lichaam. Maar die ontwikkeling vergt jaren en jaren van training.

Confrontatie met droomfiguren

Hoe kun je het droomlichaam trainen in de lucide staat?
Het werken met het droomlichaam in de lucide staat heeft het grote voordeel dat deze veel minder ver van onze 'oorspronkelijke staat van zijn' afstaat. In de tantrische traditie wordt deze staat vaak gebruikt om via oefeningen het energielichaam te trainen.
Ook bij het werken met dromen is een ontwikkelingsproces noodzakelijk. In het begin is onze 'normale' grove, rationele en dualistische visie nog zeer dominant, zelfs al zijn we al lucide in de droom. We zitten bijvoorbeeld ook nog gevangen in ons geloof in de scheiding tussen lichaam en bewustzijn, subject en object, enzovoorts. We moeten dus het droomlichaam en het droombewustzijn trainen en in die training zijn een viertal stadia te onderkennen: ten eerste gaat het om de training van het onthouden van dromen en het vermogen om met behoud van bewustzijn binnen te treden in de droom. Ten tweede wordt het vermogen getraind om de droom te 'beheersen'. Hierbij wordt de wilskracht van het droomlichaam ontwikkeld en worden vormen van confrontatie met droomfiguren en droomobjecten geoefend. Ten derde leert de leerling de droom bewust te veranderen, te transformeren en tenslotte leert hij om zich te verbinden, om één te worden met het subtielere energielichaam van de sgyu-lus.

Is er in de tien jaren na uw lezing in Londen iets veranderd aan deze training?
Niet wat de uitgangspunten betreft: daar is niets aan veranderd. Wel hebben we steeds meer zicht gekregen op de subtiele verschillen tussen dromen uit de verschillende stadia. Ook zijn er kleine aanpassingen geweest in de uiteindelijke technieken en methoden die in de verschillende stadia gebruikt worden. Als mijn boek uitkomt, zal daar uiteraard op worden ingegaan.

U benadrukte in de lezing, dat diverse onderdelen van de training ook overdag beoefend kunnen worden. Welke onderdelen zijn dat bijvoorbeeld?
Het is niet voor iedereen even gemakkelijk om lucide te dromen. Maar in de *imaginaire droomstaat* zijn eigenlijk alle oefeningen wel uit te voeren.
Wanneer we ons diep ontspannen, zijn we in staat om een droom die we eerder hebben gehad, binnen te gaan om met de droombeelden te werken. Hier kan al een heel therapeutische werking van uitgaan die zelfs tot genezingsprocessen kan leiden. Het is hierbij belangrijk dat de droombeelden niet zozeer geïnterpreteerd worden op conceptniveau, als wel vooral beleefd wordt vanuit de gevoelens. Het gaat niet om de betekenis van de beelden maar om het doorleven van de energieën, met name de sterke emoties, zoals angst en verdriet, moeten diep doorleefd worden. Hiermee wordt een transformatie van onze psychologische situatie beoogd.
Direct werken in de droom zelf is natuurlijk wel veel effectiever, maar wanneer we in staat zijn tot een staat van diepe ontspanning, waarbij we veel minder door het rationeel en conceptueel bewustzijn worden gestoord, kunnen de methodes van droomyoga in imaginaties worden gebruikt. Elke praktijk die gericht is op het ontwaken en ontwikkelen van de subtielere energieën, heeft invloed op de manier waarop we in het leven staan en dus ook op de manier waarop we nu en in de toekomst ons droombewustzijn nog verder zullen ontwikkelen.
In de training wordt de dromer aangeraden om bij een droom met b.v. een tijger niet te vluchten, maar het gevecht aan te gaan. Dit komt overeen met de leer van de Senoï,waarbij ook de mogelijkheid van het transformeren van de tijger wordt genoemd. Nieuw voor mij is het advies om mij door de tijger te laten opeten. Hoe zit dat precies?
Transformatie is ook binnen de boeddhistische traditie goed, maar het gaat om het werken met angst en het oplossen of verminderen van problemen die daaraan ten grondslag liggen. De strijd aangaan zorgt ervoor, dat we in onszelf gevoe-

lens van veiligheid creëren, waardoor we ons (ook overdag) sterker gaan voelen. Het beste is, dat we proberen één te worden met het negatieve beeld. Het zich laten opgaan in het beeld bewerkstelligt het meest een transformatie van ons gehele wezen.
Om dit te begrijpen moeten we de dynamiek tussen het subject en het negatieve kennen. Negativiteit maakt ons bang omdat het een representatie is van de angst voor het verlies van ons zelfbeeld. Als we dit zelf geschapen beeld opgeven en opgaan in de negativiteit, vervliegt die samen met ons beperkte en bedreigde zelfbeeld en bereiken we zo een authentiekere laag van ons wezen.

Heeft u ook zelf ervaringen wat betreft lucide dromen?
Inderdaad, maar zoals voor de meeste mensen is deze ontwikkeling vooral ook een zaak geweest van geduld en tijdsinvestering. Maar ik herinner mij uit mijn iets latere jeugd ook een vaak terugkerende droom over een wit paard dat ik moest temmen. Het was aan de rand van een afgrond in de bergen en er was veel bos in de buurt. Als ik wakker werd, herinnerde ik me elke keer weer dit beeld, maar nooit wat eraan voorafging of wat erop volgde. Later is het me eerst in een imaginatie en nog later in een lucide droom gelukt om die beide kanten van het beeld in te vullen. Toen bleek het ook om allerlei gevechten en doodsscènes te gaan die ik eerst heb moeten ondergaan, voordat ik deze dromen kon transformeren. Daar heb ik destijds veel steun aan gehad.

Hoe bent u zelf in uw eigen dromen op dit gebied actief geweest?
Het eerste wat bij me opkomt, stamt uit mijn vroege jeugd. Daarbij moet je beseffen, dat het Tibetaans boeddhisme een sterke invloed vanuit het Bonpo, een sjamanistische traditie, heeft ondergaan. Daardoor werd ik als kind bekend gemaakt met allerlei 'geesten'. Er waren positieve en negatieve geesten en ook had ik een beschermgeest die er speciaal voor mij was. Ik herinner me nog, dat ik in een bepaalde periode vrij ziek was en problemen had met angsten in mijn dromen. De cultuur zegt dan, dat de negatieve geesten daar verantwoordelijk voor zijn. Maar als ik mijn beschermgeest zou oproepen, dan zou die mij helpen om de negativiteit te verslaan. Ik weet nog dat ik toen hele series dromen had, waarin ik aan het vechten was met negatieve geesten, samen met mijn beschermgeest en dat we het samen voor elkaar kregen. Toen het ons was gelukt om de negativiteit te verslaan, hielden de dromen op en werd ik tegelijk ook weer beter. Die periode herinner ik mij nog heel goed. Ook heb ik natuurlijk later nog vele malen in imaginaties met dit soort confrontaties gewerkt.

Heeft u ook zelf ervaringen wat betreft lucide dromen?
Inderdaad, maar zoals voor de meeste mensen is deze ontwikkeling vooral ook een zaak geweest van geduld en tijdsinvestering. Maar ik herinner mij uit mijn iets latere jeugd ook een vaak terugkerende droom over een wit paard dat ik moest temmen. Het was aan de rand van een afgrond in de bergen en er was veel bos in de buurt. Als ik wakker werd, herinnerde ik me elke keer weer dit beeld, maar nooit wat eraan voorafging of wat erop volgde. Later is het me eerst in een imaginatie en nog later in een lucide droom gelukt om die beide kanten van het beeld in te vullen. Toen bleek het ook om allerlei gevechten en doodsscènes te gaan die ik eerst heb moeten ondergaan, voordat ik deze dromen kon transformeren. Daar heb ik destijds veel steun aan gehad.

Heeft u ook een voorbeeld uit uw eigen dromen van spiritueel onderzoek?
Je kunt inderdaad ook vele positieve dingen beleven. Het is in Tibet gebruikelijk dat mensen in dromen op zoek gaan naar kennis en ervaring op allerlei gebied. Op een gegeven moment moest ik van mijn geestelijk leraar droomoefeningen doen op dit gebied. Toen kreeg ik een droom over een gedicht over spiritualiteit. Het was relatief lang en bij het ontwaken bleek dat ik het middelste gedeelte vergeten was. Ik had eigenlijk de betekenis moeten begrijpen, maar dat is in het Tibetaans heel moeilijk, want ik had niet de letters van het gedicht gezien, maar alleen klanken gehoord en die zijn in het Tibetaans verschillend te interpreteren, afhankelijk van de betekenis. Die tijd ligt nu meer dan vijftien jaar terug en ik ben pas vorig jaar in staat geweest om de betekenis ervan te achterhalen. Ik ben ermee bezig geweest om het gedicht in het Engels te vertalen, want het gedicht behandelt precies de onderwerpen die ik nu in mijn workshops behandel. Dat had ik in de tijd dat ik de droom had, natuurlijk nooit vermoed!

Aad van Ouwerkerk





EEN MANDALA BRENGT ONS IN CONTACT MET ONZE DIEPERE ESSENTIE

-Een persoonlijk verslag van een workshop bijTarab Tulku-

In het Zuidfranse Marcevol heeft de Tibetaanse leraar Tarab Tulku, ook jaarlijks op bezoek bij Jewel Heart Nijmegen, afgelopen juli een workshop geleid. Robert Keurntjes deed er aan mee en doet verslag.

"Laat deze retraite ook een innerlijke retraite zijn, waarbij je, zoals wij in Tibet zeggen, de toekomst niet in het heden uitnodigt en niet op zoek gaat naar de voetsporen van het verleden." Een mooi begin en heerlijk om te doen (voor zover als dat lukt).

Een mandala, zoals die voorkomt in de Vajrayana traditie, is een symbolische weergave van de hogere natuur (of diepere essentie). De verschillende symbolen en kleuren geven een verbinding aan tussen de hoogste natuur en onze natuur. Via de symbolen en vervolgens d.m.v. beoefening ontstaat er een verbinding tussen basis, pad en doel. De basis is onze ervaringswereld die voornamelijk gericht is op de uiterlijke verschijnselen. Het doel is de innerlijke eenheidservaring.

De mandala bestaat op basis van de vijf elementen, die ook weer terugkomen in de vijf Boeddha's, de vijf wijsheden enz. Deze elementen zijn: *aarde*: structuur, vorm, conceptuele geest, ratio, zorgt voor een stabiel zelfgevoel; *water*: harmoniserend, samenhang, ondersteuning, (liefde en compassie hebben ook veel met het waterelement/ beginsel te maken); *vuur*: rijping, passie, destructie; *lucht*: continuering, beweging, actie, wilskracht; ruimte (meestal in het midden van de mandala): potentieel, diepste natuur.

Contact maken met die elementen, in ons en om ons heen, helpt ons ze in balans te brengen en verder door te dringen in de richting van de essentie/ de eenheid. We hebben dit o.a. gedaan met gebruikmaking van blinddoeken in de kleuren van de elementen, waar je door heen kijkt. (Jet en ik weten nu precies hoe je op z'n Tibetaans blinddoeken knipt uit een lap stof.)

Elke dag stond een ander element centraal. Het effect was dat ik me iedere dag anders voelde. Tot aan het ruimte-element voelde ik me ook kwetsbaar. Om me heen zag ik hoe mensen op verschillende manieren reageerden op de elementen; zo kregen b.v. sommigen meer energie van een oefening met vuur en hoorde ik van iemand dat het waterelement ook letterlijk doorwerkte op de waterhuishouding in zijn lichaam.

Uiteraard gaf Tarab Tulku ook weer veel les over hoe wij onze werkelijkheid creëren. Hij vertelde hoe hij, toen hij in de jaren zestig naar Denemarken kwam en daar voor het eerst van zijn leven Westerlingen zag, eerst alleen twee grote blauwe ogen kon zien. Blond haar leek hem eerder op droog gras dan op haar. En al vlug zag hij vrouwen lopen met, voor zijn beleving, afgeknipte rokken. "Ik dacht dit bestaat niet, dit is een grap."

We hebben ook weer volop gelachen, lekker gegeten ("getafeld" zou ik moeten zeggen) en ons vermaakt met oude en nieuwe vrienden en bekenden. Er waren zo'n 45 deelnemers en Nederland werd vertegenwoordigd door maar liefst zes mensen en één hond, die zich niet alleen voorbeeldig gedroeg, maar bij tijd en wijle ook de show stal. Amara, de helpende hond van Marianne Mattijsen, was er al snel toe in staat om Marianne door het ingewikkelde voormalige katharenklooster te leiden.

Opnieuw bleek hoe diepgaand de gemoderniseerde Boeddhistische aanpak van Tarab Tulku is. De ogenschijnlijk eenvoudige oefeningen brengen je dieper in contact jezelf, met je essentie. Want daar draait het uiteindelijk om. Wanneer je contact kan maken met je (diepste) essentie maak je ook contact met de essentie van het universum.

Volgend jaar is de retraite weer in Marcevol, in de derde week van juli. Het thema is dan de dood: "De poort van de dood, een sleutel tot creatie".

Robert Keurntjes

NIEUWS UIT DE TARAB TULKU-KRING

-Daila Lama onder de indruk van werk Tarab Tulku-

Het Tarab Institute is bezig met het organiseren van een wetenschappelijk congres in Wenen: een ontmoeting tussen wetenschap uit het Westen en het Oosten. Tarab Tulku wilde naast hemzelf en Lene Handberg graag ook Z.H. Dalai Lama als vertegenwoordiger van het Oosten bij deze ontmoeting hebben.

De Tibetaanse gemeenschap vroeg zich al jaren af waar een hoog opgeleide Lama als Tarab Tulku in het Westen zijn tijd aan besteedt. Nu vertellen Tibetanen niet ongevraagd waar ze mee bezig zijn en ze vragen een ander, uit beleefdheid, ook niet waar hij of zij mee bezig is. Maar nu Tarab Tulku wilde vragen of Z.H. de Dalai Lama deel wilde nemen aan het congres, moest hij wel vertellen wat hij al die jaren aan het doen is. Terwijl Tarab Tulku, in het gezelschap van nog meer hoge Lama's aan de Dalai Lama zijn systeem aan het uitleggen was, begon de Dalai Lama hem aan te spreken met de titel 'Rinpoche' (iets wat de Dalai Lama maar bij heel weinig Lama's doet), waarop terstond de hele sfeer in het gezelschap veranderde.

Het moge duidelijk zijn dat Rinpoche dit verhaal

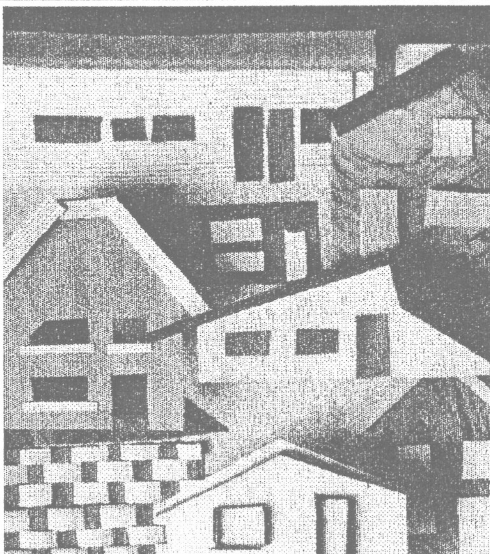
niet zelf vertelde, maar Lene Handberg was zo goed het ons te vertellen. Uit deze geschiedenis blijkt dat de wijze waarop Tarab Tulku het Boeddhisme naar het Westen toe vertaalt nu duidelijk bekend is bij Z.H. de Dalai Lama en dat deze dit werk klaarblijkelijk zeer waardeert.
Een ander nieuwsfeit is dat het Tarab Ling Institute in India vaste vorm begint te krijgen. In oktober a.s. reist Tarab Tulku naar India waar dan, naar alle waarschijnlijkheid, de grond gekocht gaat worden. Daar zal dan een centrum verrijzen dat gelegenheid biedt aan zowel Tibetanen als aan Westerlingen om kennis te maken met het werk van Tarab Tulku, om te studeren en/of in retraite te gaan. Een belangrijke reden voor Rinpoche is, dat hij wil dat ook de Tibetanen opgeleid kunnen worden in zijn 'gemoderniseerde' vorm van Boeddhisme, dat zij de ontwikkeling die in het Westen plaatsvindt kunnen volgen en dat zij niet blijven vastzitten aan een verouderd systeem.
Over dit Tarab Ling Institute zal er bij iedere afdeling van Jewel Heart een folder komen. Ter informatie, maar ook omdat er sponsors gezocht worden.
Tenslotte wil ik er nog op wijzen dat een klein groepje mensen vanaf oktober, iedere 4e zaterdag van de maand zich bezighoudt met de oefeningen van Tarab Tulku. Als u hierover meer wilt weten, neem dan contact op met

Robert Keurntjes

ALARMFASE ÉÉN VOOR ONS CENTRUM

-bericht over huisvesting uit het bestuur-

Als een donderslag bereikte ons vlak voor Rinpoche's bliksembezoek het onheilsbericht dat er andere plannen zijn met ons huidige onderkomen. De eigenaar heeft het pand verkocht aan de woningvereniging Kolping. Deze heeft het voornemen na ingrijpende verbouwing het gebouw in te delen in woonappartementen. Ons huurcontract loopt tot 1 januari 2004. De kans dat we daarna kunnen blijven, schatten we niet hoog in, maar we gaan een gesprek aan met de nieuwe eigenaar, hopend op clementie en begrip voor onze situatie. We zullen er volstrekt voor gaan om, ondanks deze sombere berichten, langer te mogen blijven zitten op onze nu reeds zo vertrouwd voelende plek.



We zijn moe van het verhuizen. Dit is in een periode van tien jaar nu al de derde maal dat met inzet en inspanning van een beperkt aantal vrijwilligers die er bloed, zweet en soms zelfs tranen voor hebben geplengd, een haveloze ruimte werd omgetoverd tot een sfeervol centrum waar het goed toeven is voor ieder. Rinpoche vindt dat nu een eind moet komen aan dat rusteloze rondzwerven. Hij vindt een eigen plek datgene wat op dit moment het allerhardst nodig is. Dat betekent: kopen in plaats van huren. Dat lijkt niet reeël: de prijzen op de huizenmarkt zijn mee opgestuwd in de waanzin van deze tijd en de paar jaar die we hier nog zitten lijken te kort om een minimaal eigen kapitaal van vier ton bijeen te brengen dat volgens berekening nodig is om een voldoende hypotheek te verkrijgen.
Maar .....
het wonder dat in het verleden steeds weer tot stand is gebracht door dat beperkte aantal vrijwilligers, inmiddels buiten adem, kan ook nu geschieden! Iedereen met rechtse of met linkse handen, doet er niet toe, kan nu meehelpen dat nieuwe wonder waar te maken: het kopen van een eigen centrum. Hoe? Door mee te 'bouwen' aan het nieuwe onderdak! Alles is welkom, veel 'kleine stenen' en hopelijk nu en dan een fraaie 'grote steen'.
Hoe je met 'kleine stenen' ver kunt komen toont de Jewel Heart mandala in Amerika met de actie 'A dollar a day'. Elke dag een klein bedrag door velen bijeen gebracht heeft hun wonder werkelijkheid gemaakt. (Nieuw JH-Centrum in Ann Arbor, 1999). Dat pakje sigaretten per dag omzetten in een luttel bijdrage per dag maakt van slopen bouwen, uw gezondheid, niet langer gesloopt, vaart er wel bij en uw verdiensten zullen, zoals Rinpoche ons verzekerde, alleen maar toenemen.
En al zijn 'grote stenen' van harte welkom, vele kleintjes maken ook een grote. Het bestuur bezint zich erop hoe fondsen bijeen te brengen in zo'n korte tijd. Daar kunt u op velerlei manier bij behulpzaam zijn. We zullen het samen moeten doen! Iedereen met ideeën, met contacten, met ervaring of beschikbare panden kennend, nodigen we uit om ons daarvan op de hoogte te stellen. De noodklok is geluid! Alle hens aan dek! Zorg dat we in de vaart kunnen blijven! Van alle plannen en verwikkelingen zullen we u zo spoedig mogelijk op de hoogte brengen, op z'n laatst in de volgende Nieuwsbrief.

Uw dienstwillende onheilsbode,
Piet Soeters



EEN SPONTAAN ZOMERPROGRAMMA IN NIJMEGEN

In haar enthousiasme kon de donderdagavond-inscholingsgroep in Nijmegen niet leven met twee hele maanden zonder lessen en meditaties in het Jewel Heart Centrum. Daarom werd er spontaan besloten tijdens de zomer een paar bijeenkomsten te organiseren. Dit bleek eenvoudiger dan gedacht: je bekijkt waar je over wilt praten, je prikt een paar avonden in de agenda en je leent een sleutel. Als je dan ook nog wat briefjes op de grote tafel van de Dominicanenstraat neerlegt, blijk je opeens een zomerprogramma te hebben georganiseerd, waar tientallen mensen op afkomen.

De eerste avond, die stond in het kader van meditatie, werd verzorgd door Ed Houppermans. De opkomst was boven verwachting. Eerst werd er uitleg gegeven over meditatie in het algemeen en wat we ermee proberen de bereiken, en vervolgens leidde Ed de groep van minstens dertig mensen in een ruimtescheppende meditatie. Het was een inspirerende sessie.

De tweede donderdagavond werd de video 'Steps of mindfulness' van Thich Nhât Hanh vertoond, waarin verslag wordt gedaan van een tournee die deze Vietnamese Zen-monnik hield in India. Er worden stukjes getoond van de dagelijkse bezigheden van deze leraar en de groep volgelingen die met hem meereisde, maar ook zijn er grote delen uit lezingen van hem te zien. Wat veel indruk maakte, was zijn uitleg over hoe je in je dagelijks leven 'mindful' (aandachtig) kunt zijn door middel van eenvoudige oefeningen die gericht zijn op de ademhaling en in het moment zijn. Zeer praktisch toepasbaar.

De derde en laatste avond werd verzorgd door Marion Wierda die een uitgebreide verhandeling hield over karma, ondersteund door discussie en analytische meditatie. Ze wist theoretisch heel duidelijk uit te leggen hoe de werking van karma globaal is, en daarnaast ook hoe je er zelf mee om kunt gaan. Voor sommigen was het schokkend te horen wat voor implicaties het doodslaan van een lastige mug in de slaapkamer kan hebben. Aan de andere kant was het troostend te horen dat je in een volgend leven een aangenamer uiterlijk kunt krijgen enkel door het oefenen van geduld – makkie dus. Voor mensen die al bekend waren met de materie was het heel goed het allemaal weer eens op een rijtje te krijgen en eraan herinnerd te worden hoe belangrijk het is te allen tijde alert te blijven op je handelingen (van lichaam, spraak en geest).

Al met al was het zeer aangenaam ook in deze rustige zomermaanden niet te ver af te drijven van de spirituele weg, mede dankzij de mede-organisatoren Ellen Kuster en Inge Kappen, en natuurlijk dankzij de onverwacht grote groep belangstellenden die toch ook tijdens het 'zomerreces' de weg naar het Jewel Heart Centrum wist te vinden.

Inge Eijkhout

DE ZOMERRETRAITE IN MICHIGAN

Het begint weer heel vertrouwd in het YMCA camp in Michigan: aanmelden, map met gebeden en rooster ontvangen, slaapplaats inrichten in de slaapbarak, of in je meegesjouwde tentje of, als je geluk hebt, in het iets luxere conferentieoord, vrienden gedag zeggen, "Hi! How are you?", en avondeten. Om 8 uur Rinpoche's openingsles in de grote hal: tweehonderd mensen, waarvan een kwart in zijvleugels van de zaal zit of in een barak ernaast. Zij moeten het met een tv-scherm doen.

Het onderwerp is de 'Odyssey to Freedom'. Vanaf het moment dat Rinpoche zijn mond opendoet, is er de ongedwongen Jewel-Heartsfeer. Na de door studenten geleide Tara-beoefening in de vroege ochtend, geeft Rinpoche les. Na de middag zijn er discussiegroepen in de openlucht, gevolgd door les van Rinpoche en 's avonds is er een vragenuurtje. Tussendoor is er voldoende gelegenheid tot zwemmen, kanoën, paardrijden en luieren. 's Avonds na de lessen is er tot 12 uur muziek, van klassiek tot rock, en dansen. Er zijn veel kinderen; ze hebben een eigen slaapzaal en terwijl de groten naar Rinpoche zitten te luisteren zijn zij bezig met het maken van een toneelstuk dat we aan het einde van de week in de eetzaal te zien krijgen. In de eetzaal liggen ook de prijzen voor de loterij uitgestald, beschikbaar gesteld door individuen en door de winkel. Mijn begerige ogen worden steeds getrokken naar een CD met Lama Chöpa, die niet in de winkel verkrijgbaar is. Toch maar wat loten kopen.

Behalve door de tweehonderd mensen wordt deze retraite bijgewoond door tienduizenden muskieten en door vele honderden wespen die zodanig rondom de eetzaal zwermen, dat alle toegangen op één na afgesloten moesten worden.

Verder een Tara vuur-puja, omdat iemand de beoefening van 1.100.000 Tara-mantra's heeft afgesloten, een Vajrayogini vuur-puja voor eenzelfde reden, en we krijgen nog een Tsongkhapa langleven zegening. Tussendoor zijn er de nodige vergaderingen: bestuur, coördinatoren van de chapters, facilitators, etc.

Al bij al, inspirerend én gezellig!

Marianne Soeters

IMAGES OF ENLIGHTENMENT - TIBETAN ART IN PRACTICE

-Boekbespreking-

Een van de zaken waarvoor het Tibetaans Boeddhisme mede bekend is, is de uitgebreide iconografie.
Doet het u niets, al die thangka's en beelden? Dan is 'Images of Enlightenment' een goed boek voor u! Houdt u van thangka's en beelden? Dan is dit een goed boek voor u! Staan thangka's en beelden u tegen? Dan is dit een uitstekend boek voor u! Het boek gaat over meer dan zomaar over plaatjes.Ik moet ook eerlijk toegeven dat dit me aangenaam verraste.
Toen ik het boek voor het eerst in handen kreeg, wilde ik mij graag in het thangka tekenen verdiepen. Tibetaans Boeddhisme was betrekkelijk nieuw voor me. Dat thangka's bestonden, wist ik alleen uit neoromantische 'Jonathan' stripverhalen die zich in de Himalaya afspeelden, van de Zwitserse striptekenaar Cosey. En geloof me: dan weet je nog *niets* van thangka's.
De titel vind ik niet zo gelukkig gekozen. De omslag van dit boek toont met kapitale letters het woord 'images' en een thangka-afbeelding. Dat wekt de indruk dat de nadruk zal liggen op de plaatjes (als ik ze onbeleefd even zo mag noemen). Blader er maar eens doorheen; je stuit onherroepelijk op het uitgebreide middenkatern met gekleurde afbeeldingen van thangka's door Andy Weber. En Andy Weber, was dat niet een van de thangka-schilder-leraren van onze eigen Marian van der Horst? De nieuwsgierigheid is dan meer dan gewekt.
Maar ook die andere naam op de omslag, Jonathan Landaw, is geen onbekende. Van zijn hand is nog een ander boek in de bibliotheek aanwezig: 'Prins Siddharta', een kinderboek dat zeker ook voor volwassenen geschikt is. Maar zijn naam komt ook voor als redacteur van het bekende boek van Lama Yeshe, 'Introduction to tantra' (dat overigens zowel in het Engels als in het Nederlands in de bibliotheek aanwezig is.)
Deze Jonathan Landaw heeft een erg prettige stijl van schrijven. Hij tilt dit boek ver uit boven het 'plaatjes met een praatje'-niveau. Het boek is bewust systematisch opgebouwd. Dat valt samen met een eenvoudige, duidelijke uitleg van Boeddha's leer.
Weber hierover: '*As we have tried to point out in the present work, this key to deeper understanding and appreciation (of the thangkas and what they stand for,* AM) *was to be found in the living traditions of which Boudhanath Stupa itself is but one, albeit monumental, expression.'* Het gaat hier om levende kennis en wijsheid - niet om kunstgeschiedenis in enige vorm.
Vol respect wordt hoofdstuk na hoofdstuk, goed opgebouwd, ingegaan op steeds dieper gaande aspecten van het Boeddhisme waar vanzelf de uitleg van de (tweeëndertig!) kleurenafbeeldingen in opgenomen is (naast nog eens dertien zwart-wit afbeeldingen) .
Dit boek is mede dankzij de goede *notes* en de *glossary* zeer geschikt als naslagwerk; en dan bedoel ik dat niet als encyclopedie (hoewel dat wel zou kunnen), maar ook om nog eens in kort bestek de opbouw van 'het pad' te kunnen verkennen.
Voor diegenen die er mogelijk aan denken tot de vajrayana toe te treden, biedt dit boek een zeer goed overzicht van de vajrayana benadering.
Ook voor de aspirant thangka tekenaars kan het een goede inleiding zijn om het verhaal achter de plaatjes te leren kennen. Ook de thangka tekenaar kijkt in de spiegel van de Dharma: 'Each Buddha face was like a self-portrait, a mirror in which aspects of my being were clearly reflected.'
Warm aanbevolen.

An Mens

Jonathan Landaw and Andy Weber, 1993, 250 pag. Snow Lion Publications, ca. f 68,-
Taal: engels



WAAROM EEN JEWEL HEART UITLEENBIBLIOTHEEK?

Het Jewel Heart scholingsprogramma put zijn studiestof uit de indrukwekkende Gelek Rinpoche transcriptenreeks. In de literatuurlijsten van al deze transcripten wordt verwezen naar andere literatuur, soms als aanvulling op het genoemde, soms verwijzend naar andere bronnen met soortgelijke informatie. De traditie eist immers een gefundeerd onderricht.

Omdat het onmogelijk is voor alle Jewel Heart studenten om een uitgebreide boekenverzameling aan te leggen, trachten wij in onze bibliotheek referentiemateriaal in voorraad te hebben, zodat deze extra literatuur toch breed beschikbaar is.

Ons bestand aan boeken uit de zogenaamde 'gele categorie', herkenbaar aan de gele stip op de rug, (categorie: Boeddhisme; teksten, commentaren, Dharma-praktijkboeken) telt momenteel ca. 200 titels, waarvan ca. 50 titels in het Nederlands.

We trachten dit aanbod langzaam (want oei, wat zijn boeken duur!) uit te breiden, terwijl de hoeveelheid nieuwe uitgaven ieder jaar gestadig doorgroeit. Gelukkig komen er, naast origineel werk, ook steeds meer Nederlandse vertalingen van reeds eerder (veelal in het Engels) verschenen boeken. Ons huidige streven is om ons aanbod vooral op dat gebied te versterken.

Wel willen we graag eraan herinneren dat Jewel Heart draait op vrijwilligers. Ook onze bibliotheek. Zeker nu het aantal leden groter wordt, vraagt dit van de lener de toenemende verantwoordelijkheid de geleende boeken binnen de voorgestelde termijn van twee weken terug te brengen. Alleen op die manier kunnen er zoveel mogelijk mensen van ons beperkte aanbod gebruik maken.

Wanneer kunt u lenen?

Steeds voor en na de cursus-uren en in de pauzes.

Hoe kunt u lenen?

In ieder boek zit voorin een uitleenkaartje. Vul hierop uw naam en de datum van uitleen in; dit kaartje legt u in het archieflaatje naast de boekenkasten. We stellen vriendelijk voor dat u in uw agenda een aantekening maakt van de retourneer datum.

Kost het wat?

Als u een Jewel Heart cursus volgt, is het lenen gratis.

Kan ik titels aanvragen?

Nee, niet echt. We stellen het echter zeer op prijs ons te melden als u een goed boek voor de bibliotheek weet. We zullen dan (voor zover de beperkte middelen dit toelaten) overwegen het aan te schaffen.

Voor december staat de Sinterklaasactie ons te wachten: "Schenk een boek aan de Jewel Heart bibliotheek." Meer hierover in de volgende nieuwsbrief.

An Mens

MEDEDELINGEN

Digitale camera

De redactie van de Nieuwsbrief is via dit kanaal op zoek naar iemand die in het bezit is van een digitale camera en die af en toe zo welwillend is om ons die camera bij bijzondere gelegenheden ter beschikking te willen stellen voor het maken van 'sfeerfoto's' t.b.v. de Nieuwsbrief. De redactieleden wachten op opsporingsberichten.

Vredesmeditaties

Het afgelopen jaar heb ik een aantal keren gedurende een week ochtendmeditaties gedaan in het Jewel Heart Centrum, soms vergezeld door anderen. Ik heb dat als zeer positief ervaren: lekker vroeg je bed uit en een uurlang mediteren. Ik dacht: dat moet ik elke dag doen!

Ook komend jaar wil ik deze vredesmeditaties (in stilte) weer gaan doen. Wie met mij mee wil doen is van harte welkom: maandag 9 oktober tot en met vrijdag 15 oktober – 18 december tot en met 22 december – 9 april tot en met 14 april , van 7-8 uur 's ochtends in het Jewel Heart Centrum.

Ahamsa Sanders

Reis naar Nepal en Tibet

Van 3 tot met 19 november a.s. is er een Jewel Heart-reis naar Nepal en/of Tibet o.l.v. Bruce Confort, Barbara Sloat en Bakpola (een Engelssprekende Tibetaan).

Als men naar Tibet gaat, dat is afhankelijk van de wensen van de deelnemers, dan is men 4 dagen in Tibet en men bezoekt dan o.a. de Potala en de Jokhang in Lhasa en het Gandenklooster. In Lhasa logeert men in een hotel.

In Nepal is men 8 dagen of, als men niet naar Tibet gaat, 13 dagen in en rond Kathmandu. Daar bezoekt men o.a. "Little Tibet", de buurt rond de Bodnath en de Kopan Swiambo-stupa. Voor liefhebbers is er een voettocht van 5 uur omhoog naar het Namo Buddha-klooster.

Kosten: Tibet en Nepal: $3500, alleen Nepal: $ 2800.

Meer gedetailleerde informatie is te verkrijgen bij het secretariaat.

Openingstijden secretariaat
Het secretariaat in het Centrum is elke week -behalve tijdens de schoolvakanties- op de volgende tijden geopend:

Op dinsdag van 13.00 uur tot 16.00 uur. Mariët Mensink is dan aanwezig.

Op woensdag van 9.30 uur tot 11.30 uur. Carel Weevers is dan aanwezig.

Op vrijdag van 14.00 uur tot 18.00 uur. Robert Keurntjes is er dan.

Redactie:
Peter van Wanrooij
Karin Wilbrink
Margo Gommers
Paul van Veen
Piet Soeters.

Oplage: 225

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van: Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Dominicanenstraat 2 b, 6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen:
☎ 024 322 69 85.
E-mail: info@jewelheart.nl,
Website: www.jewelheart.nl .
Postbank 5182484.
Abonnement: ƒ 20,-- per jaar.

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.

Spiritueel leider:
Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN



Jewel Heart Nieuwsbrief

Jaargang 10 nummer 4 december 2000

GEHECHTHEID EN AFKEER

-Lojong lessen van Gelek Rinpoche-

Gelek Rinpoche heeft het de afgelopen jaren enkele keren gehad over lojong. Marion Wierda heeft twee delen uit het pas verschenen transcript vertaald voor de nieuwsbrief.

Hoe gehechtheid en afkeer lijden veroorzaken

Als je goed naar jezelf kijkt, zul je ontdekken dat je in de omgang met mensen plotseling afkeer of aantrekking voelt. Op datzelfde moment komen ideeën in je op van onveiligheid en egobescherming: 'Als ik mezelf niet bescherm, lopen ze over me heen.' Of je wilt de ander dwingen om zijn of haar fout toe te geven, je wilt die ander in je greep hebben, op een stoel neerzetten en zeggen: 'Het is jouw schuld, geef maar toe en loop niet weg!'. Al dat soort dingen doen we en als gevolg daarvan ontstaan problemen. De vriendschap is niet meer zo hecht, een beetje afstandelijker. De relatie met de dierbare vriend of vriendin zonder wie je geen tel kon leven, verandert in: 'Ik heb ruimte voor mezelf nodig...'. Een langzame verandering vindt plaats, alsof je naar een andere versnelling schakelt. Op die manier veroorzaken gehechtheid en afkeer lijden. En we geven om allerlei redenen altijd een ander de schuld.
Een eenvoudig voorbeeld uit het dagelijks leven. Denk er eens over na. Eerst is er aantrekking, die



brengt je bij elkaar. Dan gaat er iets mis en je gaat vergelijken, onderzoeken of jij en je vriend of vriendin eigenlijk wel bij elkaar passen. Als je niets met iemand van doen hebt, wordt iemand nooit je vijand. Veel van de mensen die je niet mag of die je een ongemakkelijk gevoel geven of aan wie je liever niet wilt denken of over praten, heb je eerst binnengehaald door gehechtheid en later buitengesloten door afkeer, haat of woede. Als je naar binnen keert en terugkijkt naar je eigen levensloop, naar het melodrama van je leven, dan zul je ontdekken dat het gehechtheid en afkeer zijn die je eerst hebben samengebracht en later weer hebben gescheiden van anderen.
Maar gehechtheid of afkeer zijn niet de diepste oorzaken. De dieperliggende oorzaak is het persoonlijke ego, het ego in onszelf. Ego manifesteert zich als allerlei verschillende gedachten: in de vorm van mezelf beschermen, in de vorm van mijn eigen goedheid, in de vorm van mijn eigenbelang. Als ego ons direct zou benaderen en zou zeggen: 'Hé, ik wil dat je naar me luistert en precies doet wat ik zeg!', dan zouden we nooit onder controle van ego komen. We zouden onze mid-

REDACTIONEEL

Deze Nieuwsbrief begint weer traditioneel met een tekst van Gelek Rinpoche. Deze (vertaalde) tekst komt uit een van de nieuw uitgekomen transcripten.
Een verslag van de bijeenkomst met Tarab Tulku kon helaas wegens omstandigheden niet tijdig genoeg gemaakt worden. U houdt het van ons tegoed. In plaats daarvan kunt u een tekst van hem lezen over de vier stadia van het droombewustzijn.
Dat "Alarmfase Eén" m.b.t. de huisvesting nog niet is afgeblazen zal duidelijk zijn als u het vervolg ervan hebt gelezen.
De redactie

delvinger opsteken en enkele krachttermen uiten. We zouden ego er meteen en zonder problemen uitzetten. Maar helaas laat ego zich zo niet zien. Het vertoont zich als een onderdeel van mezelf, als mijn verdediger, als mijn beschermengel, als iets heel kostbaars, iets zeer belangrijks, bijna als de Boeddha in mezelf. Zo manifesteert ego zich. En daarom is het in staat onszelf te beheersen.

Als je iemand een 'vijand' noemt, dan ontstaat meteen afkeer, een rotgevoel in je geest, zodra je aan diegene denkt en je hem of haar voor je ziet. Het voelt niet goed, je bent niet opgewekt en je gezicht betrekt. Wanneer je daarentegen aan een vriend denkt, dan klaart je gezicht meteen op. Zodra je dit merkt, moet je voor jezelf nagaan: 'Waarom doe ik dit?' Dan zul je allerlei redenen te horen krijgen: 'Oh, zij heeft me gekwetst, hij heeft achter mijn rug gekletst...' Talrijke redenen zullen door verschillende mensen worden aangevoerd. Maar de hoofdreden is: 'Hij heeft mij gekwetst, daarom mag ik hem niet; ik mag het niet hardop zeggen, maar ik wou dat hem wat vervelends overkwam ...' Dat is woede. En als woede nog dieper gaat, wordt het haat. Haat is niet slechts de (tijdelijke) stemming die we in het begin voelden, het is een voortdurend aanwezig gevoel. En het etiket van haat is gekoppeld aan een persoon. Zodra de gedachte aan die persoon opkomt, begint de haat in jezelf of ga je hem of haar moeilijkheden toewensen.
Wanneer je dat in jezelf herkent, wanneer je dat ziet in jezelf, ontken het dan niet. Waarschijnlijk zullen we dat in het begin wél doen: 'Oh ja, dat heb ik inderdaad niet zo graag, maar het is OK hoor.' Onze neiging is de haat te ontkennen, de afkeer te ontkennen, het kwaad toewensen aan die persoon te ontkennen. Maar dat verschaft negatieve emoties juist de ruimte om te groeien, het wordt hun voedingsbodem, je geeft ze een kans. Het is met negatieve emoties net als met muskieten: ze komen uit wanneer er een moeras en warmte zijn.

De pijn van gehechtheid
Alles is onderling afhankelijk, bijvoorbeeld twee mensen die tot elkaar komen. Of mensen bij elkaar komen, hangt af van de projectie en de waarneming van elk van de personen en van de omstandigheden. Dat is de kunst der liefde. Als je weet hoe je daarmee om moet gaan, dan kun je aardig met het leven omgaan, in het bijzonder met relaties. Soms kun je niet (meer) nader tot elkaar komen, hoezeer je je best ook doet. Vat dat niet persoonlijk op in dit geval. Het ligt niet aan de persoon, maar aan de omstandigheden. Onthoud dat alsjeblieft. Het is niet jouw schuld of de schuld van die ander, het ligt aan de omstandigheden. Gehechtheid maakt dat je de omstandigheden niet gelooft en begrijpt. Gehechtheid doet je geloven dat je slecht bent en dat je daarom bent mislukt, maar dat is beslist niet waar. Het is de gecompliceerde mentale, fysieke en emotionele bagage bij elkaar. Als je dit lichaam als een grote zak beschouwd, dan zijn twee mensen twee grote zakken. Wanneer je b.v. rijst en graan bij elkaar doet, dan blijven die bij elkaar zitten. Maar mensen zijn zakken vol emoties die hun eigen leven leiden, die in beweging zijn. Ze veroorzaken de steek van de gehechtheid en dus voel je een steek in je hart. Als je dat niet begrijpt is die steek pijnlijk en heeft het de kracht om je leven te verzieken. Maar als je het begrijpt, dan gaat de kracht die erin zit om te verzieken verloren.

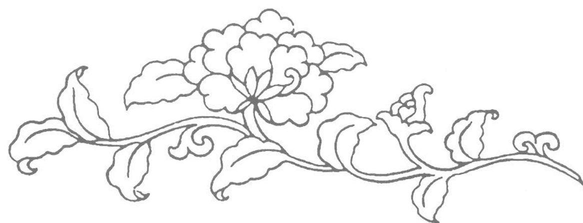
Als je dat weet, heb je de kans om te analyseren wanneer je niet onder de pijn van gehechtheid lijdt. Wanneer je de pijn van gehechtheid voelt, is dat niet het juiste moment om te analyseren, want dan zal de pijn daardoor alleen maar toenemen. Bij het analyseren zie je dan namelijk heel veel 'mijn'-gedoe: 'Het is van mij, het is mijn geboorterecht, etc'. Het hoeft niet om personen te gaan, het kan ook om voorwerpen gaan of om wat dan ook. Er wordt wel gezegd:

> **"Varkens zijn gehecht aan de modder, ze zien hun kot als een paleis en hun modder als een mandala."**

Wij weten dat dit niet klopt, maar we overdrijven zelf net zo erg. We weten dat het niet waar is, maar we lijden aan de pijn van de gehechtheid. We denken zelf ook op die manier. En daar stopt het niet. Het leidt tot woede, het leidt tot haat, het leidt zelfs tot zelf-verwaarlozing en psychologische problemen. Dus dat idee is verkeerd.

Het is fijn om bij het object van je gehechtheid te zijn, maar het is niet zo dat je niet zonder dat object kunt, het is niet het einde van de wereld. Alleen al het herkennen daarvan zal je gehechtheid enorm doen afnemen. Dus het idee van: 'Als ik het krijg is het geweldig en als ik het niet krijg, kan ik niet verder leven.' is een verkeerde gedachte. Dat idee was vroeger verkeerd, is nu verkeerd en zal altijd verkeerd blijven.
Op die manier stop je gehechtheid en op dezelfde manier ook afkeer.

Nederlandse vertaling: Marion Wierda





TRAINING VAN DE GEEST

-drie nieuwe transcripten-

Zo'n duizend jaar geleden werden in Tibet Boeddhistische beoefeningen doorgegeven die, mits goed beoefend, zo'n krachtige uitwerking hadden dat de leraren van die tijd, de Kadampa meesters, ze liever voor het grote publiek verborgen hielden en de instructie ervoor slechts doorgaven aan hen die er rijp voor waren. Een categorie van mensen die deze beoefeningen in praktijk brachten en er veel baat bij hadden, was die van de melaatsen. Het werd zelfs 'de beoefening van de leprozen' genoemd.
De geest die ervan uitstraalt is nauw verwant aan de beoefeningen van de christelijke Woestijnvaders in Egypte in de eerste eeuwen van onze jaartelling: eenzelfde nadruk ligt bij beiden op waakzaamheid, op het overwinnen van obstakels en elk woord van de Boeddha of God tot beoefening maken; belangrijk is het overstijgen van dictator 'ik', de 'trouble-shooter number one' in ons leven. De Kadampa meesters en de Woestijnvaders zouden elkaar vast en zeker goed hebben begrepen.
In 1996 en in 1999 heeft Rinpoche les gegeven over deze beoefeningen, die Lojong, training van de geest, worden genoemd. 'Training van het hart' past misschien beter, want waar het hier om gaat is het doelbewust oefenen in altruïsme. Het voortdurend 'ik' als nummer één vooropstellen en bij alles de vraag 'levert het mij iets op?' wordt als basishouding afgewezen. De geest wordt omgebogen naar 'wij samen' in de allerbreedste zin van het woord: al wat leeft, of wat dichter bij huis: alles en allen met wie ik in aanraking kom, ieder levend wezen, ieder is inbegrepen in dat 'wij'.
Stapsgewijs en op steeds dieper niveau wordt elk onderscheid tussen eigenbelang en andermans belang tenietgedaan. Daardoor ontstaat er meer ruimte in ons hart voor liefde en zorgzaamheid voor alles en allen zonder onderscheid. Het resultaat is paradoxaal: de eigenliefde getransformeerd naar liefdevolle zorg voor de ander brengt mij uiteindelijk het geluk waarnaar ik in eigenliefde verlangde; dat wil zeggen het loslaten ervan maakt de weg vrij naar boeddhaschap.
Afzwakken van de ik-dwang brengt rust en evenwicht in mijn lijf en leven. Rinpoche zegt hierover:
"Ook al zou je het willen, het lukt je niet om liefde-mededogen te ontwikkelen als het ontbreekt aan iets wat liefde-mededogen op kan roepen. Zonder levende wezens is er geen liefde-mededogen, zonder dat geen altruïsme en zonder dat geen boeddha. Alles komt dus voort uit de goedheid en het liefde-mededogen van de levens wezens. Het is heel belangrijk te erkennen dat we schatplichtig zijn aan alle wezens."
In 1996 hield Rinpoche ons voor het verlangen om zo'n innerlijke houding, *bodhicitta* genaamd, te gaan ontwikkelen en ons erin te bekwamen. Hij raadde ons aan daarbij de hulp van Boeddha Amitabha in te roepen om de obstakels die onvermijdelijk opdoemen te helpen overwinnen. Immers, in zo'n training kom je van tijd tot tijd aardig pijnlijk in aanvaring met jezelf. Neem bijvoorbeeld een vers als het onderstaande; het lijkt simpel, maar probeer het maar eens een weekje uit.

> *Bij al wat ik doe wil ik leren opmerkzaam te zijn om al wat in mijn geest opwelt en wat mijzelf en anderen schade berokkent, terstond krachtig en bekwaam te keren*



In *Lojong; training van de geest in acht verzen* (JH- transcript, april 2000) bevinden zich alle acht verzen van de Kadampa meester Langri Tangpa, welke in eenvoudige bewoordingen praktische en diepgaande methoden geven om tot die andere basishouding te komen. Rinpoche heeft er met name de twee kernbeoefeningen uitgelicht en die van uitgebreide meditatie-instructies voorzien.
In *Lojong;* training *van de geest in zeven punten* (JH-transcript, augustus 2000) bevindt zich de neerslag van een aantal vervolglessen in 1999 in zowel Nijmegen als New York gegeven. De voorjaarsretraite van dat jaar was getiteld *Liefde en Wijsheid.* De suikerzoete klank van Liefde, het verheven aureool van Wijsheid, beiden deden misschien wat anders verwachten als de negen keiharde kogels om de aanval op ons ego te openen, die we aangereikt kregen. Daarnaast werden we voorzien van een aantal raadselachtige spreuken van de Kadampa Geshe Chekawa, met oefenstof voor jaren, zoals:
Geef het ene alle schuld
De lessen in Nijmegen waren compact, to the point, recht door zee, met een haarscherpe toesnijding op ons dagelijks leven. Ook hier weer meditatie-instructies, o.a. voor de meditaties op geven en nemen [Tib. *tong-len*]. De lessen in New York hadden een ander karakter. Op de tweewekelijks gehouden avonden was de stijl los, levendig, verhalend en met discussies. Uit het samenwerkingsproject van beide steden is een diepgaand en prettig leesbaar transcript voortgekomen. Hiermee is uiterst waardevolle oefenstof beschikbaar gekomen voor al onze mandalaleden en andere belangstellenden. Een voorproefje kunt u in vertaling lezen op blz. 1 en 2 van deze nieuwsbrief.

Eind december –op de valreep van het jaar 2000– gaat het 20e Jewel Heart transcript verschijnen: *Vajrayogini Teachings.* Dat is vajrayana training van de geest. Het omvat al het onderricht dat Rinpoche in de periode 1986-2000 over de beoefening van Vajrayogini heeft gegeven, verspreid over meerdere winterretreats en een aantal vajrayana weekends. Het is een lijvig werk geworden, ± 400 blz. A4. Dat brengt het onderricht van Rinpoche dat momenteel in schriftelijke vorm aanwezig is op 3500 A4 oftewel 7000 boekbladzijden.

Er zijn nog verschillende projecten gaande en andere in voorbereiding. Om dit zo noodzakelijke werk voort te kunnen zetten hebben we dringend behoefte aan meer mensen die cassettebandjes uitschrijven op computer. Als je interesse hebt – het is werk waar je ook zelf iets aan hebt! – meld je dan bij mij: pm@soeters.demon.nl

Marianne Soeters

MEDEDELINGEN

Han de Wit geeft workshop in Jewel Heart

Op 13 januari 2001 zal dr. Han de Wit een workshop houden in het Jewel Heart-Centrum te Nijmegen.

In de boeddhistische wereld is Han de Wit een zeer bekende persoon. Vooral door zijn boeken “Contemplatieve psychologie”, “De verborgen bloei” en “De Lotus en de Roos” heeft hij velen geholpen op het boeddhistische pad.

Dr. Han de Wit was als psycholoog verbonden aan o.m. de University of California en aan de Naropa University te Boulder (USA). Door zijn boeken verwierf hij internationale bekendheid als grondlegger van de contemplatieve psychologie.

Vanaf 1975 was hij leerling van de meditatiemeester Chögyam Trungpa Rinpoche, die hem opleidde en machtigde om de boeddhistische visie en haar meditatiebeoefening te onderrichten. Door Sakyong Mipham Rinpoche, de opvolger van Chögyam Trungpa Rinpoche, werd Han de Wit tot dharmaleraar gewijd.

Als u deel wilt nemen aan de workshop, neem dan tijdig contact op met het secretariaat.



Kerst bij Jewel Heart in Nijmegen

Net als voorgaande jaren is er ook dit jaar op 24 december weer een gezellig samenzijn op het Jewel Heart-Centrum in Nijmegen. Samen eten, mediteren en zingen.

Vanaf 15.00 uur is de deur geopend, tegen vijven schuiven we aan voor de gezamenlijke maaltijd. Deze keer een soep-met-broodmaaltijd en als iedereen wat meeneemt wordt het een rijke maaltijd. Na het eten is er een meditatie op Avalokiteshvara, waarmee we de aandacht richten op liefde en mededogen zodat we helemaal klaar zijn voor de kerst. De puntjes worden dan nog op de i gezet met echte kerstliedjes (en geloof me het wordt ieder jaar mooier).

Iedereen kan naar behoefte in- of uitlopen, dus ook als je alleen 's avonds of 's middags kunt komen, ben je van harte welkom.

Robert Keurntjes

PS. Kerst is zo verankerd in onze cultuur dat we er ook vanuit het Boeddhisme bij stil willen staan. Het zou ook leuk zijn als we dat deden met traditionele Boeddhistische feestdagen, zoals de dag van Boeddha's verlichting en de Je Tsongkhapa-dag. Alle initiatieven daartoe zijn van harte welkom.....

Kinderbijeenkomst met Rinpoche

Tijdens het bezoek van Rinpoche komend voorjaar willen we een bijeenkomst organiseren voor kinderen. Ze kunnen dan op een ongedwongen manier contact hebben met Rinpoche.

Een aantal jaren geleden was er ook zo'n gelegenheid waarbij kinderen vragen konden stellen aan Rinpoche, zoals: “Wat moet ik doen als ik gepest wordt?” Of: “Is er een eind aan ons heelal?”, ondertussen snoepend van het door Rinpoche meegebrachte lekkers.

Hoe we deze keer een en ander gaan aanpakken staat nog niet vast. We willen op zaterdag 14 december vanaf 15.00 uur bij elkaar komen om daarover te brainstormen met ouders/ verzorgers (of andere geïnteresseerden).

Heb je ideeën of wil je meehelpen, neem dan contact op met Karin Wilbrink (tel. 024-3600335*).*

E- adressen

Op de nieuwe adressenlijst staan nog de oude e-mail en webadressen van Jewel Heart. Deze moeten zijn: ***secretariaat@jewelheart.nl*** *en* ***www. jewelheart.nl****.*

De oude adressen zijn in 2001 niet meer bruikbaar.

Naast de standaard adresgegevens stellen wij het op prijs om e-mailadressen (en natuurlijk verandering daarin) te krijgen. *Robert Keurntjes*



DE VIER STADIA VAN TRAINING VAN HET DROOMBEWUSTZIJN

-droomyoga-

In de vorige nieuwsbrief heeft u naar aanleiding van het bezoek van Tarab Tulku een artikel kunnen lezen over droomyoga, geschreven door Aad van Ouwerkerk. Hier leest u deel twee van dit artikel waar een samenvatting wordt gegeven uit een lezing van Tarab Tulku over de vier stadia in de droomyoga.

Het vasthouden van de droom

('holding the dream')

Om met dromen te werken is het van belang om een goede relatie te leggen met de droomstaat. We hebben tegelijkertijd min of meer een onbewuste angst voor wat zich daarin afspeelt. We hebben de neiging om wakker te worden vlak vóór of in ieder geval tijdens een bedreigende situatie (bijvoorbeeld in een nachtmerrie of angstdroom). Wanneer we geconfronteerd worden met iets beangstigends (of zelfs met iets overweldigends plezierigs), lopen we er vaak voor weg, soms ook door een onverwachte sprong in het droomverhaal. Of we drukken de droom bij het ontwaken meteen weg en vergeten hem. Daarom is leren onthouden van de droom essentieel.

Vervolgens kunnen we leren bewust te worden in de droom. In de tantrische traditie zijn daar allerlei oefeningen voor die met chakra-energie werken. Daarbij is het essentieel om in te slapen vanuit een niet-actieve, niet-expressieve, niet-rationele (vrouwelijke) energie. Hierdoor komt de slaap zelf tot rust en kan zijn natuurlijke functie (het doorleven van de bag-shags bijvoorbeeld) beter vervullen. Bovendien kan de wilskracht in de droom beter ontwikkeld en gebruikt worden. Om daarna in de droom tot bewustzijn te komen is echter juist een meer actieve , rationelere en meer creatieve (mannelijke) energie nodig.
Die kan eerst de helderheid van dromen vergroten, zodat we bij het ontwaken steeds meer gedetailleerde herinneringen hebben en daarna helpen bij het bewust en lucide worden tijdens de droom. Wanneer dit eveneens lukt, is het tenslotte zaak om juist weer een subtiel evenwicht te bereiken tussen beide energieën: een teveel aan de actieve kant zal de dromer doen ontwaken en een teveel aan de niet-actieve kant vermindert bewustzijn waardoor de dromer terugvalt in de niet-lucide droomstaat.

Het beheersen van de droom

('mastering the dream')

De volgende stap is het leren het droomlichaam te gebruiken. We dienen ons zodanig met het droomlichaam te vereenzelvigen, dat we ook alle droomzintuigen tot ontwikkeling brengen en ons naar believen kunnen bewegen en verplaatsen. Zo kunnen we actief in interactie treden met de



droombeelden als we ons overdag opstellen tegenover de ons omringende werkelijkheid. Vervolgens is het trainen van de wilskracht aan de orde om steeds vrijer de realiteit binnen de droomstaat te onderzoeken. Wanneer dit lukt kunnen we de droombeelden die uit het bagshag-niveau afkomstig zijn, herkennen en ze rechtstreeks en bewust benaderen in de lucide droomstaat zelf. We moeten daartoe onze angsten overwinnen en bedreigende situaties niet uit de weg gaan. Dan zijn we in staat eventuele negativiteit te verslaan en zo op te heffen. Binnen de tantrische traditie wordt het overigens zelfs beter gevonden, wanneer het droom-ego zich aan de negativiteit overgeeft en zich erdoor laat vernietigen. Daardoor zou de leerling een echtere laag van zijn wezen bereiken. In elk geval worden zo de angsten en psychologische conflicten in de droomstaat aangegaan, doorleefd en opgelost.
De beheersing van de droom opent bovendien de mogelijkheid van spiritueel onderzoek en het beleven van vele andere ongelooflijke ervaringen. Via specifieke methoden (bijvoorbeeld het zich afstemmen op zogenaamde energielijnen) kunnen we in contact komen met kennis op ieder door ons gewenst gebied, met inspiratiebronnen op het terrein van de kunsten of zelfs met de energieën van spirituele leiders of godheden.

Het transformeren van de droom

('changing the dream')

Hierna komen we bij het belangrijkste doel van deze gehele training: het leren doorbreken van het geloof in de werkelijkheid. We geloven, dat de wereld uit tastbare, solide materie bestaat en dat er een fundamenteel verschil bestaat tussen onszelf (het subject) en de wereld (object). In de luci-

de droom kunnen we in dit stadium leren om onze wilskracht in te zetten om de realiteit van de droom te doorzien. Door bewust contact te maken met de energieën die de droom (en de 'normale' werkelijkheid) structureren, kunnen we het zijnsniveau bereiken waarop er tussen subject en object een zodanige overeenkomst bestaat, dat we van daaruit een vergaande invloed op de droomwerkelijkheid kunnen uitoefenen. Traditioneel werd de leerling hier geadviseerd om de vele godheidmeditaties uit te proberen, maar de essentie is om vermogens te ontwikkelen die tot eenheidservaring van de werkelijkheid voeren.

Het ervaren van eenheid

('merging with unity')

In dit laatste stadium zijn er eigenlijk geen beelden meer. Dan werkt de leerling rechtstreeks via de eenheid van de mannelijke en vrouwelijke chakra-energieën van haar of zijn droomsubject en kan zich vanuit de droom zelfs manifesteren in de 'gewone' dagelijkse werkelijkheid. De zijnsstaat die zij of hij heeft bereikt (die nauw verwant is aan die van de sgyu-lus, het illusionaire lichaam), is de oorzaak van haar of zijn vermogen om door de verschillende werkelijkheden heen te breken en de vele manifestaties van de eenheid te ervaren.

-uit Bres nr: 198 okt-nov 1999-

NIEUWS VAN HET SECRETARIAAT

wijziging openingstijden

Omdat ik mijn oude studie weer ga oppakken is het niet meer mogelijk dat ik op een vast tijdstip op het secretariaat kan zijn. Daarmee veranderen de tijden waarop het secretariaat bereikbaar is.

dinsdagmiddag van 13.00-16.00 uur
is Mariët Mensink aanwezig.
donderdagochtend van 9.15-11.15 uur is Carel Weevers aanwezig



Ik zal uiteraard nog vaak aanwezig zijn, maar dan op wisselende tijden. Buiten de vaste tijden kun je altijd een boodschap kwijt op het antwoordapparaat of per brief of e-mail.

Robert Keurntjes

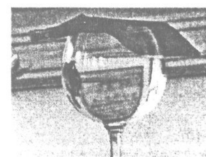
HOE WORDT DE NIEUWSBRIEF ONTVANGEN?

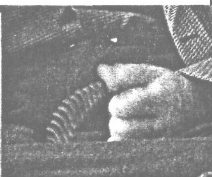
De redactie wil meer zicht krijgen op hoe de Nieuwsbrief wordt ontvangen. Lezers kunnen heel goed aangeven wat zij verbeterd willen zien. Daarom is naar aanleiding van de vorige Nieuwsbrief aan een tiental lezers gevraagd een evaluatieformulier in te vullen.
Drie van hen reageerden. Hoewel de algemene strekking was dat het blad aan de verwachtingen voldeed, voorziet in een behoefte aan informatie en een duidelijk beeld geeft over het reilen en zeilen in Jewel Heart, maakten zij -gelukkig- ook kritische opmerkingen. Daar gaat de redactie mee aan de slag. Om te beginnen onderzoekt zij wat met bepaalde opmerkingen bedoeld wordt, zodat we die verbeteringen aan kunnen brengen die ook werden aangegeven.
Naar aanleiding van de volgende Nieuwsbrief zullen we weer een tiental lezers vragen een evaluatie te geven. We hopen van harte dat we dan alle tien formulieren terugkrijgen.

Peter van Wanrooij

TARAB TULKU WEEKEND OKTOBER 2000







ALARMFASE ÉÉN HOUDT AAN

-tweede bericht over onze huisvestingsperikelen-

Het zal ondertussen al geen nieuws meer zijn dat de huur van het Jewel-Heart Centrum in Nijmegen per 1 januari 2004 opgezegd is. Alles wat Rinpoche daarover heeft gezegd tijdens zijn verrassingsbezoek afgelopen zomer, is na te lezen in het septembernummer van de Jewel-Heart Nieuwsbrief. Nogmaals: Rinpoche geeft aan kopen de voorkeur.

Een drietal verhuizingen van ons centrum in korte tijd geeft aan dat huren geen stabiele basis verschaft. Het verwerven van een geheel eigen centrum geeft wel de broodnodige stabiliteit voor verdere uitgroei van de mandala. Een gemeenschappelijk centrum is in ons aller belang, zeker nu het heuglijke feit zich voordoet dat ook buiten Nijmegen steeds meer levenskrachtige loten aan de Jewel-Heart-stam ontstaan,
In dat gemeenschappelijke centrum wordt vorm gegeven aan de hoofdactiviteiten van Jewel Heart, zoals onderricht van Rinpoche, weekends en meerdaagsen, het volledige Jewel-Heart Scholingsprogramma in al zijn onderdelen, groepsretraites en verder de opleiding groepsbegeleiders, bestuursactiviteiten, de administratie, diverse werkgroepen etc. Van daar uit kunnen dan belangrijke ondersteunende handreikingen worden gedaan aan alle groepen elders die al gestart zijn of nog zullen starten. Als we bij al deze activiteiten beperkt gaan worden in onze mogelijkheden dan gaat dat consequenties hebben voor iedereen, waar dan ook.
En last but not least: meebouwen aan een centrum met goede mogelijkheden tot het doorgeven van de dharma is ook bouwen aan positief karma.
Conclusie: de voorkeur van Rinpoche is gegrond.

Wat zijn onze koop-mogelijkheden? Het aanbod aan ruimten die voldoen aan onze eisen en ook nog gunstig gelegen zijn in Nijmegen, is niet groot en bovendien zeer prijzig. Op basis van eigen middelen zouden we een pand kunnen kopen tot maximaal *ƒ*600.000,=. We verwachten dat een geschikt pand, vergelijkbaar met het huidige, evenwel zeker *ƒ*1.000.000,= zal gaan kosten.
Er valt dus een gat te dichten van *ƒ* 400.000,=. Een groot gat dus. Willen we dit kunnen dichten, dan moeten we nu beginnen en er de komende jaren stevig tegenaan gaan. Als het ons lukt dat gat te dichten vóór 1 januari 2004, dan ziet het er een stuk beter voor ons uit. En dit is niet onmogelijk!

We vragen hierbij dus jullie hulp!

Ondertussen is er al een huisvestingsfonds in het leven geroepen. Jewel Heart heeft zelf de eerste *ƒ*30.000,= ingelegd (een deel van ons spaargeld). In dit fonds kunnen ook mandala-mensen geld storten door middel van een bedrag per maand (al is het maar *ƒ*2,50 per maand) of door middel van een eenmalige gift.
Denk er eens over na wat je eventueel financieel bij kunt dragen voor een geheel eigen Jewel-Heart-Centrum!
Nu het tegen het einde van het jaar loopt, kan een gift die in dat fonds wordt gestort, u ook nog een leuke tegemoetkoming van de fiscus opleveren (Een voorbeeld: een gift van *ƒ*1000,= voor het nieuwe Centrum kan door bepaalde regels van de belasting teruggebracht worden tot een daadwerkelijke 'aderlating' van -in het gunstigste geval- slechts *ƒ*500,=). Dus: als u de basis wilt leggen voor de beoogde vier ton dan is dat nu mogelijk!

Welkom zijn ook jullie ideeën om het noodzakelijke bedrag van vier ton bijeen te brengen. Onze penningmeester, Ron Twisk, is zich met behulp van enkele anderen, aan het beraden op alle ins en outs van externe fondsenwerving. Wij zullen gesponsord moeten worden! Ieder die nuttige ideeën heeft of te benaderen personen of instellingen kent, of acties op touw weet te zetten, graag een berichtje aan Ron.
In de komende nieuwsbrieven zullen we jullie van de stand van zaken op de hoogte houden.

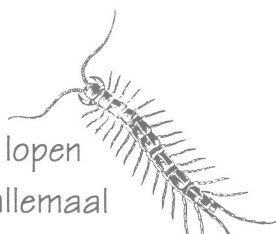
Stort nog voor het einde van het jaar uw gift op gironummer 518 24 84 t.n.v. Jewel Heart, Nijmegen,
onder vermelding van:
HUISVESTINGSFONDS JEWEL HEART

Alles is welkom, ook kleine beetjes helpen.
Bij voorbaat dank namens de hele mandala!

Het bestuur



GEDICHT



1000 poten die lopen
we hebben het allemaal
wel eens gezien: een 1000-poot
en als zo'n poot begint te denken
zo van: welk beentje zal ik
nu eens voorzetten
dan weten we toch allemaal
wat er dan gebeurt

maar een boeddha dan
een boeddha met 34 armen
met 34 helpende handen
hebben we die wel eens gezien
en als die begint te denken
wat er dan allemaal gebeurt
hebben we dat wel eens gezien

Wiek Linders.

CITAAT

'.. Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst. Er is niets verlichts aan je klein te maken opdat andere mensen zich bij jou niet onzeker voelen. We zijn allemaal bedoeld om te stralen als kinderen... en als wij ons licht laten stralen, geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen. Als wij van onze eigen angst bevrijd zijn, bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.'

bij inauguratie Nelson Mandela 1994
Inaugurele rede presidentschap 1994
uit: return to love van Marianne Wiliamson



JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN

Redactie:
Peter van Wanrooij
Karin Wilbrink
Paul van Veen
Margo Gommers

Oplage: 225

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van: Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Dominicanenstraat 2 b, 6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen:
☎ 024 322 69 85.
E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,
Website:
www.jewelheart.nl .
Postbank: **wordt gewijzigd**.
Abonnement: ƒ 20,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
14 januari

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

De spiritueel leider is Gelek Rinpoche.